மங்கையர் மலர்

மே '88 விலை ரூ. 4.



"நாங்கள் போராட இறங்கிவிட்டோம்..."


POND'S
POND'S Sandal Talc
POND'S Sandal Talc
பொன் நகைகள் மின்னிட... சந்தன நறுமணம் கமழ்ந்திட...
இனிய உணர்வுகள் மனதில் மலர்ந்திடும் கணங்கள். உங்கள் மேனியில் பொன் நகைகள் மின்னிட, தூய சந்தனத்தின் நறுமணம் கமழ்ந்திட இதுவரை அனுபவித்தறியா உணர்வுகளால் உள்ளம் பூரிக்கிறது: பெண்மை உங்களிடம் பூரண பொலிவு பெறுகிறது.
அரிய நறுமணம், மதிப்பில் பொன்னைப் போல் உயர்ந்தது.
பாண்ட்ஸ் சாண்டல் டால்க்

HTA 7023



உங்கள் சக்தியைப் பெருக்கிக்கொள்ள

"எல்லா நேரங்களிலும் சோர்வாகவே இருக்கிறேன்" என்று கேட்பது ஒவ்வொரு டாக்டருக்கும் ஏற்படுகிற சர்வ சாதாரண தேக அசௌகரியப் புகாராகும். தீராத களைப்பு என்பது குறிப்பிடத்தக்க உடல் நோயாகவோ அல்லது நுட்பமான அடையாளம் காண முடியாத மனச்சோர்வின் அறிகுறியாகவோ இருக்கலாம். எப்படியாக இருப்பினும் இது சக்தியை உடலிலிருந்து அதிகமாக வெளியிட்டு, குறைவாக உட்செல்லுதல் என்ற சக்தியின் ஏற்றத் தாழ்வேயாகும்.

உடலிலும் மனத்திலும் பலம் பொருந்தியவராக இருப்பதற்கு உங்களது சக்தி சமநிலை நமூனாவிற்கு (Energy Balance Sheet) அதிக நேரமும், கவனமும் செலுத்தப்பட வேண்டும். பெரும்பாலானவர்களிடையே உடல் பாதிப்பை விட மனப் பாதிப்புகளே இவ்விஷயத்தில் அதிக இடத்தைப் பிடித்துக் கொள்கின்றன. ஏற்றத் தாழ்வுள்ள சக்தி நமூனாவிலிருந்து பெறப்படும் சோர்வு வயது, இனம், வாழ்க்கை நிலை இவற்றில் சம்பந்தப்படுவது இல்லை.

நாம் இப்போது தனிப்பட்ட சக்தியைப் பெருக்கிக் கொள்ளும் வழிகளைக் காண்போம்:

உணவு:

காலையில் காப்பி. மதியம் நீர் கலந்த சாப்பாடு போன்றவை நாளின் இறுதிக்குள் உங்களைச் சோர்வடையச் செய்துவிடும். அதே வேளையில் அதிக அளவில் உண்பதும் மந்தத்தைத் தோற்றுவிக்கும். நாள் முழுவதும் உங்களது சக்தியின் அளவு உயர்வு பெறுவதற்கு நீங்கள் செய்ய வேண்டியது இதுதான்: ஒவ்வொரு நாளையும் சக்தி மிக்க புரதச் சத்து நிறைந்த உணவுடன் துவக்குங்கள்.

தூக்கம்:

நாட்பட்ட தூக்கப் பற்றாக்குறையுடனே பலர் வாழ்க்கையில் இழுபடுகிறார்கள். ஆழமில்லாத. இடையிடையே விழிக்கிற தூக்கம் கொள்பவர்கள் நாள் முழுவதும் சக்தியுள்ளவர்களாகச் செயல்பட முடியாது. நல்ல தூக்கம் பெறுவதற்குத் தூக்க மாத்திரைகளோ, மன அமைதி தரும் மாத்திரைகளோ சரியான மாற்று முறையாகாது. மருந்துகள், காலப் போக்கில் தூக்கத்தை மேலும் குறைபாடுகள் உள்ளதாக்கிவிடும். தூக்கமின்மையைப் போக்க அதன் மூல காரணங்களை அறிந்து நீக்க வேண்டும். குறைவான உடற்பயிற்சி செய்வதும் சில சமயங்களில் தூக்கமின்மைக்கு ஒரு காரணமாய் அமைவ

துண்டு.

உடற்பயிற்சி:

உடலில் சக்தியைப் பெறுவதற்கு உடற்பயிற்சி உடனேயும் முக்கியமானதுமான காரணியாகும். உடற்பயிற்சி இயற்கையாயுள்ள பழைமையானதும் சிறப்பானதுமான மனச்சாந்தி தரும் மருந்தாகும். நாள் முழுதும் சேர்ந்த ஏமாற்றங்கள், பயங்கள், இறுக்கங்களுக்குச் சரியான வடிகால் உடற்பயிற்சி. தூக்கத்தின் தரத்தையும் அது உயர்த்துகிறது.

என்ன உடற்பயிற்சி செய்யலாம்? உடல் வியர்க்கும்படியானதும் இதயம் மற்றும் சுவாசத் துடிப்புக்களைக் கூட்டும் பயிற்சிகளையும் செய்யலாம். நீச்சல், காலை ஓட்டம், சைக்கிள் விடுதல், கடுமையாக நடப்பது என்பவை எப்போதும் உள்ளவை. இடம் பெயராத சைக்கிளையும் பயன்படுத்தலாம். உங்கள் தூங்கும் அறையைச் சுற்றி ஓடலாம். எந்த ஒரு உடற்பயிற்சியையும் தேர்ந்தெடுக்கும் முன்னர் மூன்று விஷயங்களைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்: சரீர சம்பந்தமான முழுச் சோதனை செய்து கொள்ளுங்கள். மெதுவாகச் செய்யுங்கள்: தொடர்ச்சியாய்ச் செய்யுங்கள். எப்போதாவது செய்யக் கூடிய கடுமையான உடற்பயிற்சி உபயோகமில்லாததும் தன்னையே ஏமாற்றிக் கொள்வதும் கூட. சமயத்தில் ஆபத்தானதும் ஆகும்.



ஆக்டிவ் — 25 என்ற புதிய பானம் இப்பொழுது விற்பனைக்கு வந்திருக்கிறது. புகழ்பெற்ற டால்மியா டெய்ரி இண்டஸ்ட்ரீஸின் புதிய பானம் இது. இதில் 25 ஊட்டச் சத்துக்கள் அடங்கியுள்ளனவாம்!

ஓய்வு:

தினமும் 20 நிமிடங்கள் தியானம் செய்வோர் உள்ளார்ந்த அமைதியை உருவாக்கிக் கொள்வதோடு தளர்ச்சியடைந்த சக்தியைப் புதுப்பித்துக் கொள்கிறார்கள். யோகா பயிற்சி செய்பவர்களும் இதேவிதமான பலனைப் பெறுகிறார்கள். குட்டித் தூக்கம் போடுதல், சற்று நேரம் படுக்கையில் சாய்ந்திருத்தல் சிலருக்குப் புத்துணர்வு அளிக்கிறது. இதேபோல் எது உங்களுக்கு வாய்ப்பாக இருக்கிறதோ அதை உபயோகித்துக் கொஞ்ச நேரத்திற்கு ஓய்வு எடுத்துக் கொண்டு புத்துணர்ச்சி பெறுங்கள்.

பொழுதுபோக்கு:

ஒவ்வொருவரும் தங்களுடைய தினசரி அலுவல்களிலிருந்து மாறுபட்டுச் சில மணி நேரங்களை வேறு வழிகளில் செலவு செய்ய வேண்டும். கோடைக்கால விடுமுறைகள் இதற்காகவே ஏற்படுத்தப்பட்டு இருக்கின்றன. அப்படியொரு விடுமுறை கிடைக்காவிடில் வார முடிவு அல்லது தனியாய் ஒரு நாள் கூட உங்களுடைய சக்தியைக் கூட்ட உபயோகப்படும்.

சக்தியை நஷ்டமாக்காமல் பாதுகாக்கும் வழிகளைக் காண்போம்:

தேர்ந்தெடுங்கள்:

உண்மையில் அக்கறை செலுத்த வேண்டிய விஷயங்களுக்குத்தான் உங்களிடம் இருக்கும் மாபெரும் சக்தியிலிருந்து எவ்வளவு பயன்படுத்த வேண்டும் என்று முடிவு செய்ய வேண்டும். தேவையில்லாததற்கெல்லாம் கத்துவது, சண்டை போடுவது எல்லாம் சக்தியை விரயமாக்கும்.

திட்டமிடுங்கள்:

என்ன செய்யப் போகிறீர்கள்? எப்பொழுது செய்யப் போகிறீர்கள்? எவ்வளவு சக்தியைச் செலவிடப் போகிறீர்கள் என்று கணக்கிட்டுக்கொள்ளுங்கள். இப்படித்திட்டமிடுவதால் சக்தியின் வடிகால்களை அட்டவணை மூலம் தயார் செய்ய உதவியாய் அமையும்.

விரயத்தைத் தடுங்கள்:

அதனதன்படியே நடக்கும் விஷயங்களைப் பலர் ஒப்புக் கொள்ளாமல் தங்களது சக்தியை வீணாக்குகிறார்கள். தான் குட்டையாக இருக்கிறோமே எனத் திடீரென நினைக்கும் இளம்பெண், தன் மகன் கல்லூரிக்குப் போகாததைத் தற்செயலாய்க் கண்டுபிடிக்

வளரும் வயதில் குழந்தைகளுக்குத் தேவை காம்ப்ளான்



காம்ப்ளானில் மட்டுமே குழந்தைகளுக்குத் தினந்தோறும் தேவைப் படும் 23 ஆதார உணவுச் சத்துக்கள் உள்ளன.

குழந்தைகளின் வளர்ச்சிப் பருவம் சாதாரணமாக 15 அல்லது 16 வயதிலே நிறைவு பெறுகிறது. இந்த வளர்ச்சிக்கு அடிப்படை யான ஊட்டச்சத்து புரத மாகும். ஆகவே, உங்கள் குழந்தைகளுக்கு இப்போது காம்ப்ளான் மிகமிக அவசி யம். புரதச் சத்துக்களிலேயே தலைசிறந்த பால்புரதம் 20% கொண்டது காம்ப்ளான். அதுதவிர, மேலும் 22 ஆதார உணவுச் சத்துக்களும் காம்ப்ளானில் உள்ளன.

குழந்தைகள் ஆசையோடு கேட்டு அருந்தும் சுவைகளில் கிடைக்கிறது காம்ப்ளான்.



23

மூலாதார சத்துணவுகள் திட்டமிட்ட விகிதங்களில்

புரதம்	ரிபோ-
கொழுப்பு	ஃப்ளேவின்
கார்போ-	நிகோடினமைடு
ஹைட்ரேட்	கால்ஷியம்-
கால்ஷியம்	பேண்டோ
ஃபாஸ்பரம்	தேனேட்
சோடியம்	கோலின்
குளோரைடு-	பைரிடாக்ஸின் (பி6)
(சில வடிவில்)	வைட்டமின் (பி12)
பொட்டாசியம்	ஃபோலிக் ஆஸிட்
இரும்பு	வைட்டமின் ஸி
அயோடின்	வைட்டமின் டி
வைட்டமின் ஏ	வைட்டமின் ஈ
வைட்டமின் பி1	வைட்டமின் கே

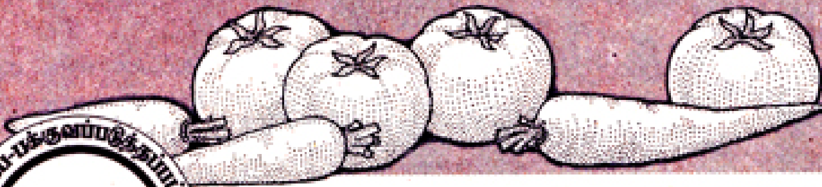
பால் சேர்க்கத் தேவையில்லை



காம்ப்ளான்®—திட்டமிட்ட பரிபூரண உணவு

GX/36/203 TML

உங்கள் குழந்தைக்கு ஊட்டுங்கள் காய்கறிகளின் சிறந்த சத்தூட்டத்தை!



முன்பே-பக்குவப்படுத்தப்பட்ட

ஃபாரெக்ஸ்®-வெஜ்

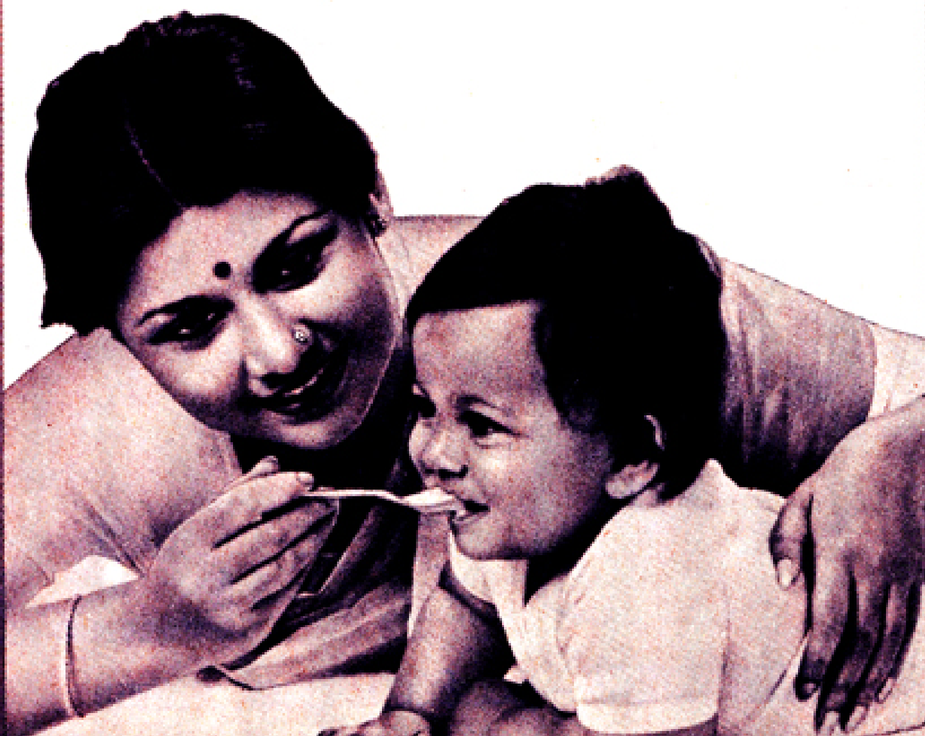


6 மாதம் முதல்

புதிய ஃபாரெக்ஸ்-வெஜ். இது, வைட்டமின் வளம் செறிந்த காய்கறிகளான காரட், தக்காளி மற்றும் பச்சைப் பயற்றின் இயற்கையான ஊட்டச்சத்துக்களைக் கொண்டதாகும்.

இது, நன்றாக, முன்பே - பக்குவப்படுத்தப்பட்டது. ஆகவே இது, குழந்தையின் மென்மையான வயிற்றின் ஜீரண சக்திக்கு ஏற்றதாகும்.

ஃபாரெக்ஸ்—சுவையுடன் வளரும் வழி



GX/41/203 TML

கும் தந்தை, தன் கணவன் தொழிலில் முன்னேறவில்லை என்றறியும் மனைவி, இதற்கு உதாரணங்கள். உண்மையில் இவைகள் ஏமாற்றங்கள்தான். ஆனால் இவைகள் மாறுதலாகப் போவதில்லை. எனவே இவைகளை மனத்தில் ஏற்றுக் கொண்டு, அதை எப்படிச் சரி செய்யலாம் எனத் திட்டமிடுங்கள்.

அடுத்த ஒரு முக்கியமான சக்தி விரயம் நாட்பட்ட தயக்கம். மணிக்கணக்கில் பேச்சு வார்த்தை, விவாதம், பிரச்னைகளைத் தள்ளிப் போடுதல் இவைகளினால் முடிவு கிடைக்காமல் இருத்தல் போன்றவை களைப்படையச் செய்து விடுகின்றது. பெரும்பாலும் ஒரு முடிவு ஒன்றுமில்லாதிருத்தலை விட மோசமானது.

இதையெல்லாம் விட மிக மேலான சக்தி விரயம் கோபப்படுதல், பொறுமை, கசப்பு போன்றவைகளால் உண்டாகும் எரிச்சல் உணர்ச்சியாகும். இந்த உணர்ச்சியால் உங்கள் சக்தி உள்ளேயே எரிந்து உருப்படியான உபயோகங்களுக்குப் பயன்படாமல் போகச் செய்து விடுகிறது. மனக்கிளர்ச்சியை நியாயமென நிரூபிப்பதைவிட அதனால் உண்டாகும் பேரிழப்பை மனத்தில் கொள்ளுதல் நலம் பயக்கும்.

சக்தியை பட்ஜெட் போட்டுக் கொண்டு வாழ்வதற்கு தன்னொழுக்கம், நுண்ணறிவு, பிடிவாதமின்மை, இணக்கம் (Flexibility) முக்கியமாகும். இது சுலபமானதல்ல. ஆனால் இதில் நீங்கள் வெற்றியடைந்தால் அபரிமிதமான சக்தி உங்களின் தேவைக்காக என்றென்றும் காத்திருக்கும்.

— ஜி. முருகவேல்.

ஒரு வித்தியாசமான கணவர்!



பெரிய பிரமுகர்களானாலும் சரி, சாதாரண மனிதர்களானாலும் சரி மணிவிழா, சஷ்டியப்த பூர்த்தி எல்லாம் ஆண்களின் வயதையொட்டியே கொண்டாடப்படுகிறது. (புகழ்பெற்ற மனைவிகள் சில சமயம் பிறந்த நாள் விழா கொண்டாடுவது சகஜம்!) ஆனால் ஒரு புகழ்பெற்ற மனிதர் தன் மனைவியின் அறுபதாவது ஆண்டு நிறைவு விழாவைக் கொண்டாடியிருக்கிறார். அவர் — குழந்தைக் கவிஞர் அழ. வள்ளியப்பாதான்!

சமீபத்தில் தன் மனைவி திருமதி. வள்ளியம்மையின் அறுபதாண்டு நிறைவு விழாவை, நண்பர்கள், உறவினர்கள் அனைவரையும் அழைத்துக் கொண்டாடினார் திரு. அழ. வள்ளியப்பா.

இதுபோல, அல்லது வேறு விதமாக தன் மனைவியைப் [illegible] வித்தியாசமான கணவர்களைப் பற்றி நீங்களும் எழுதலாமே!



* நந்தினி



* வனிதா



* அநுராதா

பெண்களை 'வீக்கர் செக்ஸ்,' மெல்லியலாள், கொடியிடை, அன்ன நடை என்று சொல்லிச் சொல்லி நன்றாகச் சமைத்துப் போடக் கற்றுத் தந்ததைத் தவிர, அவர்களை முன்னேற விடாமல் இருந்த காலம் ஒன்று —

அப்புறம் —

கொஞ்சம்படிக்கவைத்தார்கள். 'என்ன... புருஷன்காரன் எழுதற கடுதாசியைப் பார்க்கத் தெரிஞ்சாப் போதாதா...?' என்பது அடுத்த கட்டம் —

பிறகு வகுப்பு வகுப்பாகத் தாண்டி பி.யூ.சி., பி. ஏ., எம். ஏ., காலகட்டம் வந்தாலும் சமுதாயத்தில் குறிப்பாக வீட்டில் அவளுடைய நிலை மாறாமல்தான் இருந்தது.

"இன்றைய தேதியில் என்ன பெரிசா இவங்க நிலை மாறிப் போச்சு, ஆபீஸுக்குப் போறாங்க... திரும்பவும் அதே சமையல், புடைவை, நகைதானே...?" என்கிறீர்களா?

இல்லை, ஒரு புதிய வெளிச்சம் பெண்களின் மேல் விழுந்திருக்கிறது. ஆபீஸுக்குப் போகும் பெண்கள் லெட்ஜரில் கூட்டிக் கழிப்பதும், வீட்டில் இருக்கும் பெண்கள் புதிய சமையல் குறிப்புக்களும், 'வொயர் பேகும்' செய்வதுதான் இவர்களின் புதிய சாதனை என்பது மாறிப் போனது என்று நினைக்கும் போது பெருமையாகத்தான் இருந்தது...

சமீபத்தில் கனரா வங்கி முப்பத்தெட்டு இளம்பெண்களைத் தேர்ந்தெடுத்து அவர்களுக்குத் தொழில் முனைவோராக ஆவதற்கான பயிற்சிகளைத் தந்த விழாவில்தான் இந்தச் சிந்தனையெல்லாம் எழுந்தன.

கனரா வங்கியும், ஐ. டி. பி. ஐயும் இணைந்து 'ஈ டி பி' (Entrepreneurship Development Programme) முகாமை நடத்தியிருக்கின்றன. இதில் அவ்வளவு பெருமைப்படும் படியாக என்ன விசேஷம்?

வழக்கமான மேஜை நாற்காலி உத்தியோகத்திற்குப் போக விருப்பமில்லாமல், எதையாவது சாதிக்க வேண்டும் என்று ஆசைப்படும் இளம் பெண்களைத் தேர்ந்தெடுத்தது. ஒரு தொழிற்சாலையைத் துவங்க வேண்டுமானால் அவர்கள் என்னென்ன தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்பதைச் சொல்லிக் கொடுத்தது. லைசென்ஸ் வாங்க எங்கு செல்ல வேண்டும் என்பதிலிருந்து, பேலன்ஸ் ஷீட் எப்படி எழுத வேண்டும் என்பது வரை சகல விவரங்களையும் ஆறு வாரங்கள் ஒரு பயிற்சி முகாமை நடத்திச் சொல்லித் தந்தது.

இதில் சிப்காட், சிட்கோ போன்ற பல நிறுவனங்களிலிருந்து வந்த அதிகாரிகள் இவர்களுக்கு மேலும் பல விவரங்களையும் தெரிவித்தார்கள்.

"எல்லாம் கேட்க நன்றாகத்தான் இருக்கு. ஆனா நிஜமா ஒரு தொழிற்சாலையை ஆரம்பிக்கணும், நடத்தணும்னா எத்தனை கஷ்டங்கள் இருக்கு? எத்தனை ஆபீஸ்களில் எத்தனை தடவை போகணும்? ஒரு சர்டிபிகேட் வாங்க என்ன அலை அலையணும்...? பாவம், இந்தப் பெண்கள்..." என்றபோது,

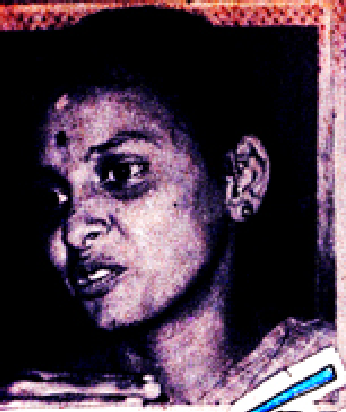
கனரா வங்கியின் ஜெனரல் மானேஜர் திருமதி. 'கம்லா இதை ஒப்புக் கொண்டார்.

"உண்மைதான். இதனால்தான் பலரும் 'சேஃபா' ஒரு வேலைக்குப் போக ஆசைப்படறாங்க. ஆனால் எத்தனை பேருக்கு இந்த மாதிரி குமாஸ்தா உத்தியோகம் கொடுக்க முடியும்? உற்பத்தி என்பது இருந்தால்தானே அதைப்பற்றி' அக்கவுண்ட்ஸ் எழுதஇளார்க் தேவைப்படுவார்கள்...

இன்றையத் தலைமுறையைப் பொறுத்த வரையில் இதையெல்லாம் நம்ப இளம் பெண்களும், ஆண்களும் உணர்ந்துட்டாங்க. பல பேர் இலட்சிய நோக்கோடு செயல்பட ஆரம்பிச்சிருக்காங்க. அப்படிப்பட்ட இலட்சிய ஆர்வமுள்ள பெண்களை ஊக்குவிக்கணும்னுதான் இந்த மாதிரிப் பயிற்சி முகாம்களை நடத்தறோம்.

நாங்க அனுவசியமா இவர்களுடைய கனவுகளை வளர்க்கலை. கடல்ல விழுந்து போராடி நீந்திச் சாதனை படைக்கிற மாதிரியானதுதான் இதுவும். நிறைய நிறையப் போராட்டங்களைச் சந்திக்க வேண்டியிருக்கும்னு திரும்பத் திரும்பச் சொல்றோம். ஆனால் அதையும் மீறிச் சாதனைகளைப் படைக்கும் போது அதிலே கிடைக்கிற சந்தோஷம் மாசம் பொறந்தா சம்பளம் வாங்கறதுல இருக்காது...

இவர் மட்டுமேயில்லை, ஆரம்ப விழாவில்



* உஷா

"நாங்கள் போராட இறங்கிவிட்டோம்...!"

பேசிய பலரும் சரி, பயிற்சி முகாமில் போதும் சரி, ஒரு தொழிற்சாலையை நடத்த எத்தனை போராட்டங்களையும் சந்திக்க வேண்டியிருக்கும் என நிறையவே சொன்னார்கள்.

இவர்கள் நாங்கள் பண உதவி செய்கிறோம்என்று சொல்லவில்லை, நாங்கள் கூடவே வருகிறோம்என்று சொல்லவில்லை. வளமான எதிர்கால வாழ்வை அடைவதற்குச் செல்ல வேண்டிய பாதைக்கு வெளிச்சத்தைப் போட்டுக் காட்டினார்கள்.

சரி, இதையெல்லாம் கேட்டுவிட்டு இந்தப் பெண்கள் பயந்து போய் அரசாங்க வேலைக்கு அப்ளிகேஷன் எழுதப் போய்விட்டார்களா? ஓ... அந்த இளம் உள்ளங்களில் தான் எத்தனை உற்சாகம்...!

ஆரம்ப விழாவில் சந்தித்த போது தெளிவில்லாமல் இருந்த ஜெயந்தி ஸ்வயம்பிரபா, வைஜயந்தி மாலா மூவரும் தெளிவோடு, கண்களில் உறுதியோடு ஆறுவது வாரத்தில் பேசினார்கள்.

"நாங்கள் இங்கே வந்தப்போ, ஏதாவது செய்யணும்கற ஆர்வம் மட்டுமே இருந்தது. இப்போ என்ன செய்யணும்னு நிச்சயம் பண்ணிட்டோம். ஒரு இண்டஸ்ட்ரி நடத்தறதுக்கு என்னென்ன செய்யணும்னு தெரிஞ்சுக்கிட்டு இருக்கிறோம்.

அதுமட்டுமா, வாழ்க்கையையே தெரிஞ்சுக்கிட்டோம்னு கூடச் சொல்லலாம். நம்மைச் சுத்தியிருக்கிறவங்க கிட்டே எப்படி பழகுறது, ஒரு பிரச்னை வர்றப்ப அதை எப்படிச் சமாளிக்கணும், மனுஷிடத்தோட எப்படி வாழ்க்கையை நடத்தணும்னு எல்லாம் தெரிஞ்சுக்கிட்டோம்..."

என்றார்கள்.

"இது ஒரு போராட்டம்தான். ஆனால் துணிஞ்சு போராட்டத்துல இறங்கியிருக்கிறோம். நான் லெதர் ஃபேக்டரி ஆரம்பிக்கலாம்னு இருக்கேன். இங்கே வந்து பேசிய பல அதிகாரிகளும் எங்களுக்கு ஒத்துழைப்பு +

மஞ்சுளா ரமேஷ்



* வைஜயந்திமாலா



* ஜெயந்தி



* ஸ்வயம்பிரபா



* சுந்தராம்பாள்

கொடுக்கிறோம்னு சொல்லியிருக்காங்க. நாங்க எந்த நிலையிலும் சோர்ந்து போகாத ஒரு மன உறுதியை அடைஞ்சிருக்கோம்...''

என்றார் வைஜயந்தி மாலா.

''திரும்பத்திரும்ப இவங்களைத் தொந்தரவு பண்றோமே அவங்க என்ன நினைச்சுப் பாங்களோன்னு கவலையே படாதீங்க. அந்த விடா முயற்சியைப் பார்த்தே, கொடுக்க மனசில்லாதவர் கூடக் கொடுத்து விடு வார்'ன்னு எலக்ட்ரிசிடி போர்டுலேருந்து வந்து பேசிய அதிகாரி சொன்னார். இந்த மாதிரி நாங்க கத்துக்கிட்ட பாடங்கள் எத்தனையோ...''

என்றார்கள், நான் சந்தித்த அடுத்த குழு வைச் சேர்ந்த வனிதா, உஷா, நந்தினி, அனு ராதா.

''செல்ஃப் அனலிசிஸ்'னு சொல்வாங்க. எங்களையே நாங்க அலசித் தெரிஞ்சுக்கும் மனோதத்துவத்தைக் கூட இங்கே படிச்சுட் டோம். நிறைய தொழில் முனைவோரைச் சந்திச்சு அவங்க இண்டஸ்ட்ரியைப் பத்தி யெல்லாம் தெரிஞ்சுக்கிட்டோம்...'' என்றார்கள்.

இப்படி உற்சாகமாக இவர்கள் பேசப் பேசச் சந்தோஷமாகத்தான் இருக்கிறது. கனரா வங்கி இந்தப் பெண்களுக்குக் காட்டி யுள்ள வழி அற்புதமானது. அவர்கள் ஆரவாரித்துப் பேசப் பேச, நமக்கே கூடிய விரைவில் பெண்களின் உலகம் ஒளிமயமாகப் போகிறது என்று தோன்ற ஆரம்பித்து விட்டது.

இந்த முகாமிற்கு 'கோ – ஆர்டினேட்ட ராகப் பணிபுரிந்த அசிஸ்டெண்ட் ஜெனரல் மானேஜர் எம். வி. ராமன்,

''இந்த முறை பயிற்சிக்கு வந்த அத்தனை பெண்களும் துடிப்பானவர்க்ள். நிச்சயமா இவர்கள் ஒவ்வொருவரும் வாழ்க்கையில் ஒவ்வொரு சாதனையைப் படைப்பார்கள். இந்த ஆறு வாரத்தோடு இவர்கள் பிரிந்து விடப் போவதில்லையாம். ஒரு சங்கம் அமைத்துக் கொண்டு அடிக்கடி கூடிப் பேசித் தங்களுக்குள் ஆலோசனைகளைச் சொல்லிக் கொள்ளப் போகிறார்களாம்'' என்றார் சந்தோஷமாக.

சரி, இதெல்லாம் உண்மைதானா? பெண் கள் தங்களுக்கேயுரிய குழந்தை, வீட்டுப் பொறுப்புகளை விட்டுவிட்டு ஒரு தொழிற் சாலையை ஆரம்பித்து வெற்றிகரமாக நடத்தி வருவது சாத்தியம்தானா? அந்த வகையிலும் இரண்டு பெண் தொழில் முனைவோரைச் சந்தித்தேன்'

அகில இந்தியத் தொலைக்காட்சியில்



* இம்தியாஸ் ஃபாத்திமா

தோன்றிப் புகழ்பெற்ற இந்தியாவின் ஒரே 'வெல்டர்' சுந்தராம்பாள் வெகு எளிமை யாகச் சொன்னார்: —

''வேற என்னங்க பண்றது? கடல்ல தூக்கிப் போட்டுட்டா, எப்படியோ நீந்திக்

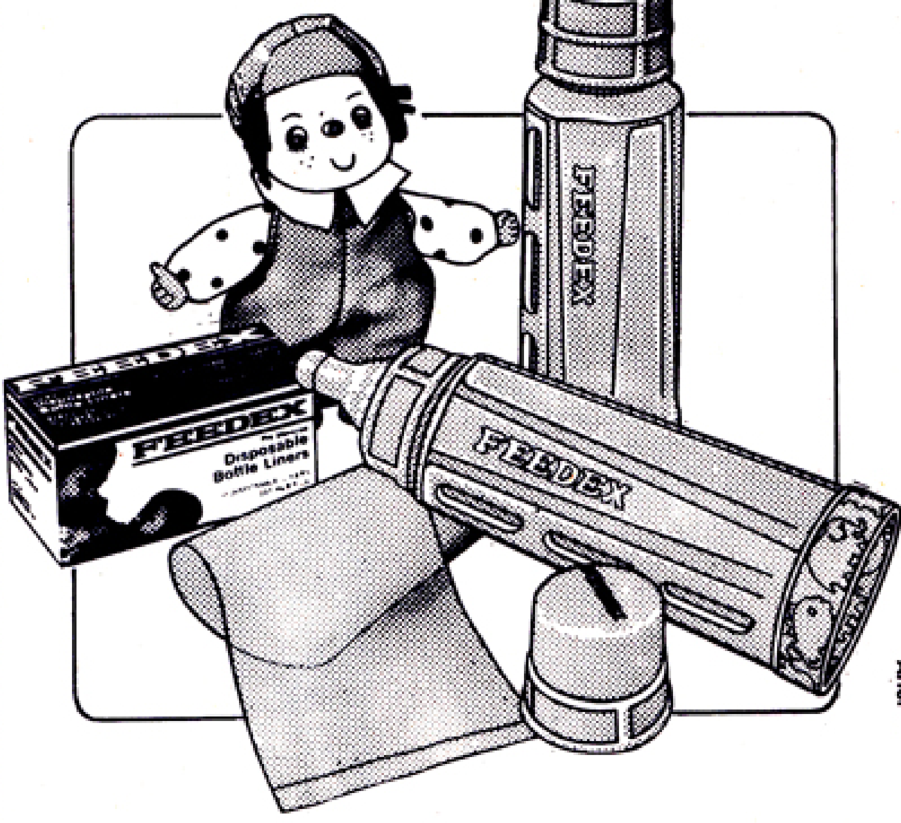
STOP STERILIZING FEEDING BOTTLES — USE

FEEDEX

FEEDING SYSTEM

PRE-STERILIZED DISPOSABLE SATCHETS

- Ready to use
- More hygenic and Safer for the baby
- Handy for travel
- Ideal for night feeds
- Ideal gift for new born



Available at all leading Departmental Stores
and Chemists Shops at :

MADRAS, MADURAI, COIMBATORE, BANGALORE & BOMBAY

WANTED DISTRIBUTORS FOR UNREPRESENTED AREAS.



• கோபாலன்

கணவர்க்கும் உதவலாமே!

இந்தியத் தொழில் வளர்ச்சி வங்கி' என்ற ஒன்று இதுபோன்ற தொழில் முனைவோருக்கான பயிற்சித் திட்டங்களை ஊக்குவிக்கிறது. இரண்டு ஆண்டுகளாக, 'பெண்கள் தொழில் முனைவோர் பயிற்சி'த் திட்டம்' செய்ய முனையும் நிறுவனங்களுடன் இணைந்து பல பயிற்சி முகாம்களை நடத்தியிருக்கிறதாம்.

''ஒவ்வொரு பெண் தொழில் முனைவோருக்கும் ரூபாய் பத்தாயிரம் வரை நாங்கள் செலவு செய்கிறோம். சிட்கோ, வங்கிகள் போன்றவை இந்த மாதிரி முகாம்களை நடத்தும்போது அவர்களின் மூலமாக இந்த நிதியுதவி தருவோம். பெண் தொழில் முனைவோர் ஒரு தொழிற்சாலையை நடத்த என்னவெல்லாம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்று நாங்கள் பல்வேறு அறிஞர்களை அழைத்து வந்து சொல்லித் தருகிறோம்.

ஆனால் அவர்கள் என்ன பொருளைத் 'தேர்ந்தெடுத்துத் தொழிற்சாலை நிறுவப் போகிறார்கள் என்பதை அவர்கள்தான் முடிவு செய்ய வேண்டும்'' என்கிறார் மானேஜிங் டைரக்டர் கோபாலன்.

''நாங்கள் தொழில் முனைவோர் பயிற்

கரை சேர்ந்துதானே ஆகணும்? எனக்குக் குடும்பம் பெரிசாப் போச்சு. கணவர் சம்பாதிக்கறது பத்தலை. என்னோட அப்பாகிட்ட கத்துக்கிட்ட 'வெல்டிங்' தொழில் ஒண்ணு தான் தெரியு ம்.

சின்னதா வொர்க்ஷாப் ஆரம்பிச்சேன். எவ்வளவோ பாடுபட்டுத்தான் இன்றைக்கு இந்த நிலைக்கு வந்திருக்கேன். தொழில்ல எவ்வளவோ போராட்டங்கள், டென்ஷன், கவலை, எல்லாந்தான் இருக்கும். நானே சாமான் வாங்கப் போறதிலேருந்து எல்லாம் செய்வேன். எனக்குக் கீழ் பத்து பேரு வேலை பண்ணினாலும் நானும் தொழிலாளியாத்தான் வேலை பார்க்கிறேன்.

ஆனா எல்லோரும் என்னை அதிசயமா பார்க்கிறாங்க. வெளிநாட்டிலேருந்து வந்து என்னைப் பார்க்கறவங்ககூட 'எங்க நாட்ல கூட வெல்டிங் செய்யற பெண்கள் கிடையாது' அப்படிங்கறாங்க. இவங்கள்லாம் சொல்லச் சொல்லத்தான் ஓஹோ, நாம செய்யறது இவ்வளவு அதிசயம் போல இருக்குதுன்னு தோணுது'' என்று சிரிக்கிறார்.,

''சாதாரணமா பெண்கள் பளுவெல்லாம் தூக்க முடியாது. இவ்ளோ வேலை செய்ய முடியாதுன்னெல்லாம் சொல்வாங்களே...?''

''என்னாங்க செய்யறது? குடும்ப நிர்ப்பந்தம். செய்துதான் ஆகணும்னு மனசுல துணிவு வந்துடுச்சுன்னா செய்யலாம்ங்க. சித்தாளுங்க தலையில கல்லைச் சுமந்துக்கிட்டு நாளு பூரா வேலை செய்யலே...? மனசுலே துணிவும், பிடிவாதமும், வாழ்க்கையிலே நல்லவிதமா முன்னுக்கு வரணும்கிற எண்ணமும் இருந்துட்டா எந்தக் கஷ்டமான வேலையு ம் செய்யலாம்...''

ஓ... வாழ்க்கையின் ரகசியத்தை



• எச். வி. ராமன்

சிக்கு வயது வரம்பு ஒன்றும் வைக்கவில்லை. வியாபாரம் செய்ய வேண்டும் என்ற மன உறுதிதான் முக்கியம். ஆபீஸ் போகும் மனப்பான்மை உள்ளவன், ஏற்ற இறக்கங்களுடைய வியாபாரத்தை ஏற்க மாட்டான்...

என்கிறார்கள் தியாகராஜனும், கணேஷும்.

"பயிற்சி அளிப்பது மட்டுமல்லாமல் பெண்கள் தொழில்முனைவோருக்குநிதியுதவிகள் கூட அளிக்கப்படுகின்றன. ராணுவ வீரர்களின் விதவைகள் போன்றவர்களுக்குக் கூட உதவிகள் செய்கிறோம்" என்கிறார் கணேஷ்.

ஒரு தொழில் எடுத்துச் செய்வது என்பது ஆணுக்கு மட்டுமே சொந்தமானதல்ல என்றாகிவிட்டது. வங்கிகளும், ஈ. டி. பி. ஐ. போன்ற பல நிறுவனங்களும் தொழில் வளம்காணப்பெண்களுக்கும்உதவ முன் வந்திருக்கின்றன. இன்னும் பழைய காலத்திலேயே இருந்து கொண்டிருக்காமல் இது போன்ற சந்தர்ப்பங்களைப் பெண்கள் பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும் —

இன்னொன்றும் கூட —

பெண்கள்தொழில்முனைவோராக ஆனால் தான் இதையெல்லாம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டுமா? வியாபாரத்தில் ஈடுபட்டிருக்கும் கணவன்மார்களுக்கு உதவக்கூட தொழிலைப் பற்றிய நுணுக்கங்களைத் தெரிந்து கொள்வது நல்லதில்லையா?

அல்லவா இவர் சொல்கிறார்?

சாதாரணமாக முகமதியப் பெண்கள் அதிகம் வெளியே வரமாட்டார்கள். பலர் இன்றைக்கும் 'பர்தா' அணிகிறார்கள். ஆனால், ஒரு தொழிற்சாலையையே திறமையாக நடத்துகிறார் திருமதி இம்தியாஸ் ஃபாத்திமா. அதுவும் இவருடைய கணவர் ஆரம்பித்த தொழிற்சாலை நஷ்டத்தில் மூடும் நிலை ஏற்பட்ட போது, இவர் பொறுப்பை ஏற்றுக். கொண்டு லாபகரமாக நடத்தி, சாதனையைப் புரிந்திருப்பது பெரிய அதிசயம்தான்.

ஆழ்துளைக் கிணறுகளைப் போடுவதற்கு முன் மணலில் துளையிடும் கருவியில் பொருத்தும் ஓர் உருளையை இவர் தயாரிக்கிறார்..

"என் கணவர்தான் இதை மாடல் செய்து தயாரித்தது. ஆனால் என்னுடைய கணவர் உடல்நலம் பாதித்து, தொழிலாளர் பிரச்னை எழுந்தப்போ, நான் பொறுப்பை எடுத்துக்கிட்டேன். இப்போ இந்தியாவில் இதைத் தயாரிப்பதில் 'நெம்பர் ஒன்' நாங்கள்தான்..."

"பர்தா பெண்ணுகை ஆரம்பத்துல இருந்த நீங்களப்படி இவ்வளவு துணிவோட தொழிற்சாலையை நடத்தறீங்க...?"

"அவள் ஒரு ஜீனியஸ். தொழிலாளர்களிடமானாலும் சரி, ஆர்டர்களுக்காகப் பேசும் போதானாலும் சரி, அவளிடம் இருக்கிற நிர்வாகத் திறமை, பேச்சு வன்மையைப் பார்த்து நான் அதிசயப்பட்டுப் போவேன்..." என்றார் அவருடைய கணவர்.

"என் கணவர் தருகிற உற்சாகம்தான் காரணம்..." என்றார் மென்னகையோடு திருமதி இம்தியாஸ்.

பல பெண்களும் குடும்பம் என்கிற வட்டத்தையும் தாண்டி வெற்றிகரமான தொழில் முனைவோராக விளங்கி வருவதை ஆங்காங்கே காண முடிந்தது.

சமையலறைப் பதுமையாக இருந்து, லெட்ஜரைப் புரட்டியதும் போய், அடுத்த கட்டமாக நூறு பேருக்கு வேலை கொடுக்கும் நிலைக்குப் பெண்கள் உயர்ந்திருக்கிறார்கள்.

இவர்களையெல்லாம் காட்டி இளம் பெண்களை உற்சாகப்படுத்தியிருக்கிறது கனரா வங்கி. வாழ்த்த வேண்டிய விஷயம். ஆனால் ஒன்று —

ஆங்காங்கே 'பழம்பெருச்சாளிகளாக' நுழைந்து கொண்டு இவர்களைப் பயமுறுத்தி, ஒரு பேப்பருக்கே நூறு முறை இழுக்க அடிக்க இருக்கும் பேர்வழிகளே, தயவு செய்யுங்கள்.

இனி நம் நாட்டிற்குத் தேவை தொழில் வளம்தான். அதை உணர்ந்து லட்சியக் கனவுகளைத் தேக்கி வைத்துக் கொண்டு உங்கள் மேஜையண்டை வரும் இவர்களுக்கு உதவுங்கள். உங்களாலானதைச் செய்யுங்கள். இதுவே நீங்கள் நாட்டிற்குச் செய்யும் பெரும் தொண்டுதான் —

புகைப்படங்கள், அட்டை வண்ணப்படம்:

யோகா

வேர்களை வெறுக்கும் விருட்சங்கள்

சட்டென்று உயிர் பெற்றது போல்... நிமிர்ந்து அமர்ந்தாள் உஷா.

''சங்கர்... நாம ரெண்டு பேரும் யாருக்கும் தெரியாமல் திருத்தணி போய் கல்யாணம் முடிச்சுகிட்டு... நேரே எங்க வீட்டுக்கு போயிடலாம். அப்பா என் இஷ்டத்துக்கு விரோதமா எதுவுமே செய்ய மாட்டார்... கொஞ்ச நாளில் உங்க வீட்டில் எல்லோர் கோபமும் தணிந்த பின்பு உங்க வீட்டுக்கு போகலாமே....''

''அது சாத்தியமில்லே உஷா... அம்மாவின் உடம்புதான் அத்தனை பருமனாக இருக்கே தவிர, உள்ளுக்குள்ள சுகர், பி.பி.னு ஏகப்பட்ட கோளாறு. அதுவுமில்லாம நான் அம்மாகிட்ட ரொம்ப ஒட்டுதலா வளர்ந்துட்டேன். நான் யாருக்கும் சொல்லாமல் என் இஷ்டப்படி கல்யாணம் பண்ணிக்கிட்டேன்னு தெரிஞ்சா, அம்மாவுக்கு ஏதாவது உடம்புக்கு வந்துவிடும். எல்லோரும் என்னை ஒரு மாதிரி பார்ப்பாங்க... எனக்குள் ஒரு 'கில்ட்டி காம்ப்ளெக்ஸ்' வந்து விடும்...''

''அப்போ... என்னை மறந்துவிட்டு... நிறைய வரதட்சணையோடு வர பெண்ணை பார்த்து பண்ணிக்கங்க... கையை விடுங்க... நேரமாச்சு... நான் கிளம்பறேன்.''

''உஷா... என்ன பேச்சு பேசறே.. வரதட்சணையே வாங்கக் கூடாதுன்றது தானே என் 'பாலிஸி'...: நீயும் கூட என்னை புரிஞ்சுக்காமல் பேசினா?... யோசிப்போம் ஒரு வழி தெரியாமலா போயிடும்...''

''உங்கம்மாவையும் வருத்தாமல், வரதட்சணைனு எதுவும் வாங்காமல், என்னையே கல்யாணம் செஞ்சுக்க முடியும்னு கனவு காண்றீங்களா?...''

''எனக்கு நம்பிக்கை இருக்கு உஷா...''

''எனக்கு இல்லே... இப்போ நான் கிளம்பறேன்... பாவம் எங்க அப்பா, தனியா நின்னுகிட்டு நான் இன்னும் வரலியேனு கவலைபட்டுகிட்டு இருப்பார். எங்கப்பாவை நினைச்சா எனக்குப் பெருமையா இருக்கு. என் விருப்பத்துக்கு விரோதமா எதுவுமே சொல்ல மாட்டார். பெரியவங்கன்னா அப்படித்தான் இருக்கணும்...''

ரஜனி சந்திரன்

''உங்க குடும்பத்தில் நீயும் உங்கப்பாவும் தான். அதனால் பிரச்னைகள் இல்லே. எங்க வீட்டில் அப்படி இல்லியே... எங்க அண்ணி வீட்டில் அண்ணாவுக்கு வரதட்சணை குடுத்திருக்காங்க. எனக்குப் பிறகு ஒரு தம்பியும் தங்கையும் இருக்காங்க. எல்லோரிடமும் சமமா நடந்துக்கணும்னு அம்மாவும் அப்பாவும் நினைக்கறாங்க...''



'அப்போ... உங்கண்ணனைப் போல பேசாமல் இருக்க வேண்டியதுதானே?... எதுக்காக பாலிஸி, அது இதுனு பேசிகிட்டு... எனக்குள்ளும் ஒரு நிம்பிக்கையை உண்டு பண்ணிகிட்டு....

கையை உதறிக் கொண்டு எழுந்து நின்றாள் உஷா. அவளை சமாதானப்படுத்தும் வகையறியாமல் குழம்பியபடியே அவளைப் பின் தொடர்ந்தான் சங்கர்.

தந்தையிடம் முழுவதையும் சொல்லி முடித்தாள் உஷா. ''இதுதானேமா உங்க பிரச்சனை... நீ கவலைப்படாதே. நாளைக்கு ஆபீஸில் சங்கரைப் பார்த்து'' வெள்ளிக்கிழமை, அவங்கம்மா அப்பாவுடன் உன்னைப் பெண் பார்க்க நம்ம வீட்டுக்கு வரச் சொல்லு. மற்றதை நான் பார்த்துக்கறேன்...''

''அப்பா... அப்பமன்னு?....''— அவள் மேலும் குழம்பாதவண்ணம் தன் திட்டத்தை வரிவரியாய் விளக்கினார்.

உஷாவின் முகம் பூ போல் மலர்ந்தது.

வந்தவர்களை மலர்ந்த முகத்துடன் வரவேற்றார் சலபதி. பரஸ்பர உரையாடலைத் தொடர்ந்து....

''சரி... பெண்ணை பிடிச்சு இருக்குன்னு சொல்லிட்டீங்க, சீர்வரிசைகளைப் பற்றியும், என்ன எதிர்பார்க்கறீங்க என்பதையும் சொல்லிட்டீங்கன்னு மனசுக்கு நிம்மதியாகிடும்...'' சங்கரின் தந்தை, அவன் தாயைப் பார்க்க... அவள்... மெதுவாய்...

''மூத்த மருமகள் வரதட்சணையா பத்தாயிரம் கையில் கொண்டு வந்தாள். அப்புறம் இருக்கவே இருக்கே சாதாரணமா செய்யற வெள்ளிப் பாத்திரம், எவர் சில்வர் பாத்திரம், நகை நட்டுனு எல்லாம் பந்தல் நிறைஞ்சு பளிச்சுனு இருக்கணும்...''

''அவ்வளவுதானே... உஷா என்னுடைய ஒரே பெண். தாயில்லாப் பெண். நீங்க 10 ஆயிரம் கையில் ரொக்கமா எதிர்பார்க்கறீங்க இல்லையா, நான் 20 ஆயிரம் தரேன். மற்றபடி நீங்க கேட்டபடியே பந்தலை நிறைச்சுடறேன். ஆனால் உஷா மட்டும் என்றைக்கும் கண்கலங்காம இருக்கணும். அது ஒண்ணைதான் நான் உங்ககிட்டேந்து எதிர்பார்க்கிறேன்....'' என்றார்.

சங்கர் தவியாய் தவித்தான். ஈனமான குரலில்...

''அம்மா.... வீட்டிலிருந்து கிளம்பும் போது என்ன சொல்லி கூட்டிகிட்டு வந்தேன் உங்களை?... சீர் அது இதுனு எதுவும் பேசக் கூடாதுன்னு சொல்லித்தானே கூட்டி வந்தேன்... இங்க வந்து இப்படி பேசினால்?.....''

''சங்கர்... நீ பேசாதே... உனக்கொண்ணும் தெரியாது... நாங்க உன்னை வளர்த்து படிக்க வெச்சு எத்தனை செலவு செய்திருக்கோம் தெரியுமா?....''

''அப்பா... உஷாவும்தானே படிச்சு இருக்கா...''

''அதென்னடா படிப்பு... சாதாரண படிப்பு. உன்னை போல எஞ்சினியர் படிப்பா படிச்சு இருக்கா?... உனக்குப் பின்னால் ஒரு தம்பி தங்கைனு இருக்காங்களே. அதுவுமில்லாம உஷா சீர் எதுவுமில்லாமல் கையை வீசிகிட்டு வந்தா, உங்க அண்ணி மதிப்பாவா பார்ப்பாங்க. வீட்டுக்குள்ள ஒரு யுத்தமே ஆரம்பமாகி விடும். தெரிஞ்சுக்கோ...''

அவர்களை சமாதானப்படுத்துவது போல் சலபதி...

''என்னப்பா சங்கர்... இதெல்லாம் என் பெண் சௌகர்யமா, கண்கலங்காம வாழணும்ற எண்ணத்தில் நானாக குடுக்கறேன். சந்தோஷமா ஏத்துக்கோங்க...'' என்றார்.

அவர்கள் பேசுவதை கேட்கவே பிடிக்காதவனாய், அடிபட்ட விதமாய் முகம் சோர வெளியேறினான் சங்கர்.

உஷா ஆபீஸில் சிரித்தபடியே அவனுக்கு விவரித்த போது முதலில் கொஞ்சம் தயங்கினாலும், வேறு வழி இல்லாமல் அம்மாவின் பேராசைக்கு ஒரு முற்றுப் புள்ளி வைக்க இதை விட வேறு யோசனை உதிக்காததில் உஷாவுடன் ஒத்துப்போக முடிவு செய்தான்.

திருமணம் இனிதே முடிந்தது. உஷாவின் வீட்டில் அலங்காரமாய் வைத்திருந்த சீர் வரிசைகளை எல்லோருக்கும் காட்டி மகிழ்ந்தார்கள் சங்கரின் பெற்றோர்கள். உஷாவைப் பார்க்கும் போதெல்லாம் அவர்களின் கண்களில் ஒரு ஒளி தோன்றி மறைந்தது.

மறுநாள் எல்லோரும் தங்கள் வீட்டிற்குப் புறப்பட தயாரானார்கள். ஹாலில் உறவினர்கள் கூடிவிட்டார்கள். இன்னமும் இரவு உடையிலேயே நடனமாடிய உஷாவையும் சங்கரையும் பார்த்து திகைத்து போனார்கள்.

சங்கரின் தந்தை, ''என்னப்பா இது... நீங்க ரெண்டு பேரும் இன்னுமா கிளம்பலை'' — என்ற போது

''எங்கப்பா கிளம்பணும்?...'' என்றான் சங்கர்.

குழம்பிய விதமாய் ''புதுசா கேக்கறயே... நம்ம வீட்டுக்கு....''

''என்னப்பா இது... நேத்துதான் 20 ஆயிரம் ரொக்கமா கையில் வாங்கிகிட்டு என்னை இவங்களுக்கு வித்துட்டீங்களே... இனிமே எனக்கு அங்கே என்ன வேலை...''

''சங்கர்..'' திடுக்கிட்டுப் போய் நின்றாள் அவன் தாய்.

''என்னம்மா... ஏன் அதிர்ந்து போயிட்டே... கொஞ்சம் நான் சொல்றதை கேளும்மா. உஷாவையும் படிக்க வெச்சு இருக்கார் அவள் அப்பா. துணிமணி எடுத்து கொடுத்திருக்கார். நகை நட்டு வாங்கித் தந்திருக்கார். இத்தனை செலவு செய்து கல்யாணம் பண்ணி கொடுத்திருக்கார். இத்தனைக்கும் பிரதி உபகாரமா தன் பெண்ணிடமிருந்தோ, என்னிடமிருந்தோ அல்லது உங்களிடமிருந்தோ எதுவுமே எதிர்



CLARION/B/GS/49/173 TAM

பார்க்கவில்லை. ஆனா... நீங்க என்னை வளர்த்தது முதல் படிக்க வைத்தது வரை, எல்லாவற்றிற்கும் கணக்குப் போட்டு நமக்குக் கொஞ்சமும் அறிமுகமில்லாத உஷாவின் தந்தையிடம் என்னை விலை பேசுவது போல் கை நீட்டி பணம் வாங்கி இருக்கீங்க. இப்போ எங்களை உங்க கூட கூப்பிட்டால்... இனிமேல் எங்க ரெண்டு பேருக்காகவும் ஆகும் செலவுக்கு யாரிடம் கை நீட்டு வீங்க...''

''மூடுடா வாயை... உலகத்துலேயே யாரும் செய்யாததை நாங்க செஞ்சுட்டா போல பேசாதே...''

''எனக்கு உலகத்தைப் பத்தி அக்கறை இல்லேம்மா. நான் வளர்ந்து வாழுற இடம் தான் எனக்கு உலகம். அந்த உலகத்தில் என் பிறப்புக்கு மகிழ்ந்து பணம், பாசம்னு எல்லாத்தையும் செலவு செய்யுற இதயங்களைதான் எதிர்பார்க்கிறேன். அதற்கு மாறாக நான் பிறந்ததிலிருந்து நீங்க செஞ்ச செலவுக்குப் பணம் வாங்கிக் கொடுக்கும் இயந்திரமா நான் இருக்க விரும்பலே. இங்க உஷா வீட்டில் அவள் சந்தோஷத்திற்காக இத்தனை விலை கொடுத்து ஒரு வாழ்க்கை துணைவனை வாங்கிக் கொடுத்த பின்பும் இவர் எதிர்பார்ப்பது அன்பு ஒன்றைதான். அதனால் நான் இதயமுள்ள இந்த இடத்திலேயே இருந்துடறேன்....''

ஆத்திரமும் அவமானமும் சேர்ந்து அம்மாவின் முகத்தை சிவக்கச் செய்தது.

அப்பா சொல்ல முடியாத தவிப்பில் அலைகழிக்கப்பட்டார்.

ஒருவாறு சமாளித்துக் கொண்டு கட்சிகாரன் காலில் விழுவதை விட கடன்காரன் காலில் விழுவதே மேல் என்ற எண்ணத்தில் அம்மா உஷாவின் பக்கம் திரும்பினாள்.

''நீ கிளம்பும்மா உஷா. இவனுக்கு யாரோ எதையோ சொல்லி குழப்பிவிட்டு இருக்காங்க. நல்ல நாளிலேயே சினிமா ஹீரோ மாதிரி வரதட்சணை வாங்கக் கூடாது அது இதுனு 'டைலாக்' பேசுவான். ஆனா இத்தனை தீவிரமா போவான்னு நினைக்கலே. நீ எங்க கூட வா. கல்யாணம் ஆன பிறகு ஒரு பெண்ணுக்குப் புகுந்த வீட்டில் வாழுறதுதான் முறை. இவன் கிடக்கறான் கிறுக்கன். ரெண்டு நாள் போனா, பித்தம் தெளிஞ்சு... தானாக உன்னைத் தேடி வருவான். நாம கிளம்பலாம் வா...'' என்றாள்.

தாயின் சாதுர்யமான பேச்சும் தன் கொள்கையிலிருந்து அசையாது நிலைத்த தன்மையும் அவனுக்கு ஆச்சரியமாய் இருந்தாலும், மனதுள் ஒரு வெறுப்பை வளர்த்தது.

''அது எப்படிம்மா முடியும். ஒரு பெண்ணுக்குப் புகுந்த வீட்டில வாழுறதும்றதுதான் சரி என்றாலும் புருஷனோட வாழுறதுதானே முறை. ராமன் இருக்குமிடம்தானே அயோத்தி. இதோ பாரும்மா... இத்தனை கணக்கு பார்க்கும் நம்ம வீட்டுக்கு உஷா அவங்க அப்பா கொடுத்த சீர்களை எடுத்து வந்தால், அவைகளை யாரும் உபயோகிக்க நான் அனுமதிக்கப் போவதில்லை. ஒரே வீட்டில் அன்னியர்கள் போல நாம நடந்துகிட்டா நல்லாவா இருக்கும். இப்பகூட சொல்றேம்மா, உஷா அப்பாகிட்டே நீங்க வாங்கின பணத்தை திருப்பி கொடுத்திடுங்க. இதனால் உங்க மதிப்பு கூடுமே தவிர குறையாது. அதற்குப் பிறகு என்னை உங்க மகனாய் ஏற்றதற்கடையாளமாய் கூப்பிடுங்க, ஓடி வந்துடறேன்....''

எதுவுமே பேசாமல், அவனை விரோதமாய் பார்த்தபடி அங்கிருந்து அவர்கள் கிளம்பிய போது சங்கரின் மனம் வேதனைப் பட்டது.

பின்னால் வந்து நின்ற சபைதி, ஆறுதலாய் சங்கரின் தோளில் தட்டிக் கொடுத்தார்.

''வருத்தப்படாதே சங்கர்... நாம் போட்ட இந்த டிராமாவில் நீ அதிகப்படியா பேசி இருந்தாலும் சென்சிபிளாதான் பேசி இருக்கே. அதுவும் இத்தனை பேச்சுக்களும் தாங்கள் பெற்ற மகனின் வாயிலிருந்தே கேட்க நேர்ந்ததில் அவர்கள் நிஜமாய் நீ பேசியதையே அசை போட்டு பார்ப்பாங்க. உண்மை விளங்கும். பாசம் வெல்லும். யாரும் 27 வயது வளர்த்த மகனை வீம்புக்கு இழக்க துணிய மாட்டார்கள். நீ இஷ்டப்பட்டபடியே கண்டிப்பா அவங்க நடந்துக்கு வாங்க. எல்லாம் சகஜமாகி... எதிர்காலத்தில், உங்க தம்பிக்கு கல்யாணம்னு வரும் போது கண்டிப்பா இந்த வரதட்சணை என்ற பேச்சை எடுக்கவே தயங்குவாங்க. நல்லதையே எதிர்பார்ப்போம்.''

அவருடைய பேச்சை முற்றிலும் ஏற்பது போல் மென்மையாய் முறுவலித்தான் சங்கர்.

தர்பீஸ் பழம் வாங்கினால், சிவப்பான பகுதியை மட்டும் வெட்டிச் சாப்பிட்டு விட்டு, சதைப் பகுதியைத் தூரப் போட்டு விடுகிறோம். அப்படிப் போடாமல் அவற்றைத் தோல் சீவி, சிறுசிறு துண்டுகளாக நறுக்கி, மிளகுத்தூள் (அ) மிளகாய்த்தூள், உப்புத்தூள் தூவி எண்ணெய் விட்டு வதக்கவும். வெள்ளரிக்காய் பொரியல் போன்ற சுவையுடனும், வித்தியாசமான மணத்துடனும் இருக்கும்.

— பாலா

சௌமித்ர ரேகை



மதுரைக்கு மாற்றல் வாங்கிக் கொண்டு போய்விட ஏற்பாடு செய்தாகிவிட்டது. இரண்டு மாதம் மெடிக்கல் லீவும் எடுத்து விட்டாள். ஏன், ஒரளவு பாக்கிங் கூட செய்தாகி விட்டது.

ரம்யா படபடப்புடன் இருந்தாள். அவளால் ராமின் முகத்தை ஏறெடுத்துப் பார்க்க முடியவில்லை. பரிமாறும் போது தன் கைகள் நடுங்குவதை அவன் கண்டுவிடுவானோ என்று பயமாக இருந்தது. சமையலறை வேலைகளில் அடிக்கடி பாத்திரங்கள் கைதவறி விழுந்தன. சிறு ஓசைகள் கூட அவளைத் திடுக்கிட வைத்தன. இது ஒரு கண்டம். முருகா, எப்படியாவது நல்லபடியாக முடிய வேண்டும் என்று தினம் பிரார்த்தனை செய்தாள்.

அவளது திணறல்களை ராம் அறியவில்லை. ஒரு வீட்டுக்குள் இரு உலகம் அவர்களுடையது. திருமணமாகி ஓரிரு வருடங்களுக்குள் இருவரும் தங்கள் வட்டங்களுக்குள் புகுந்து கொண்டு மவுனமாகி விட்டார்கள்.

''சாப்பாடு போடட்டுமா?''

''இன்னிக்குக் கொஞ்சம் லேட்டாய்த்தான் வருவேன்.''

இம்மாதிரி சடங்காகிப் போன உரையாடல்கள்தான் அவர்களின் ஒரே உறவு.

ஆபீஸ் போகப் பிடிக்கவில்லை அவளுக்கு. ஆபீஸ் முழுக்க அவளை ஒருவித சந்தேகக் கண்ணுடனும் உதட்டோரம் ஒருவித ஏளனத்துடனும்தான் பார்த்தார்கள். பார்வை முட்களைத் தவிர்க்கப் பழகிவிட்டிருந்தாள். ஆனால் ஏனோ இந்தத் தீர்மானம் எடுத்த பிறகு அவளால் முடியவில்லை. யாராவது வெறுமே பார்த்தால் கூட கால்கள் பலமிழந்து போகின்றன.

ராம் ஆபீஸ் போனபின் ஹாலில் அமர்ந்து ஆங்கிலப் பத்திரிகை ஒன்றில் படம் பார்த்தாள். மனம் சுற்றிச் சுற்றி ஒரே புள்ளியில் தவித்தது. நினைவைத் திசை திருப்ப முயன்றாள். அந்தக் குறிப்பிட்ட புள்ளியை விட்டு முள் நகரவே இல்லை. 'ஈஸ்வரா, என்ன தவிப்பு இது' என்று முனகினாள். நேரம் அவள் முன் செத்து மல்லாந்து கிடந்தது. என்ன செய்வது? வெளியே எங்காவது போகலாமா? ஆனால் ஆட்கூட்டம் கூச வைக்கிறதே!

போன் திடீரென்று வீரிட்டது. அவள் உடம்பு குலுங்கியது. எப்போதும் முள் முனையில் நிற்கின்றன புலன்கள். சிறிது தயங்கிப் பின் எடுத்தாள்.

''ஹலோ ரமி...''

அவள் மனம் பொங்கியது. எப்போதும் அவளைக் கிளர்ச்சியுறச் செய்யும் அந்தக் குரல். அந்தப் பையன் மாதிரியான துள்ளலும் எப்போதும் 'சரிதான், போடா' என்கிற அலட்சியம் தொனிக்கும் கிண்டலுமாய், கோபால்.

''கோபி! நீங்கதானா? என்னாச்சு?''

''ஃபிக்ஸ்ட். நாளன்னிக்கு எனக்கு ஆர்டர் ஆயிடும்.''

''எனக்கு?''

''உன் எம். சி. முடியறதுக்குள்ளே ஆயிடும். ஆகாட்டி என்ன, இன்னும் கொஞ்ச நாட்கள் லீவு எடுத்துக்கறது.''

''அப்ப?''

''நாளன்னிக்குக் கௌம்பறோம்.''

அவள் மூச்சை இழுத்து விட்டாள்.

''பயமா?''

''ம்?''

''இல்லே குற்ற உணர்வா?''

''எனக்குப் புரியலே கோபி.''

''பைத்தியம் நீ. வேஷம்தான் மாடர்ன். மனசு இப்பவும் பழைய மடிசஞ்சிதான்.''

''இருந்துட்டுப் போறேன்.''

''பயப்படாதே. என் பக்கத்தில வந்துட்டா உன் பயத்தைத் தெளிய வைக்கிற வித்தை எனக்குத் தெரியும்.''

''போன்ல வேண்டாமே...''

ஜெயமோகன்

"சரி."

"இன்னிக்கு லீவா?"

"இல்லே. அரைமணி நேரம் பர்மிஷன்."

"யாராவது கேக்கப் போறாங்க."

"சரி! வச்சிடட்டுமா?"

"ம்..."

"ப்ச்" என்று முத்தம் ஒலித்தான்.

அவள் முகம் சிவந்தது. மனம் குபீரென்று எம்பியது. போனை வைத்த பிறகும் நெடுநேரம் மனம் துடித்தது.

அதன் பச்சையான அர்த்தத்தில் அவள் செய்யப்போகும் செயலைப் பற்றி யோசித்த போதே கூசியது. புருஷனை விட்டுவிட்டுக் காதலன் கூட 'ஓடிப்போக'ப் போகிறாள். ஓடுகாலி!

உடம்பு சிலிர்த்தது!

ஆனால் அவளால் கோபியை இனி மறக்க முடியாது. மனசுக்குள் ஒரு மொட்டு இருந்தது. கல்யாணமாகி இத்தனை வருடங்களாகியும் ராம் அதை அறியவில்லை. அந்த மொட்டை மலர வைத்தவன் கோபி. கவிதையும் கும்மாளமும் அலட்சியமுமாய் அவன் அவனுடைய அண்மையே அவளைப் பெண்ணாக்குகிறது. அந்த அற்புத அனுபவத்தை வெறும் சம்பிரதாயங்களினால் இழக்க அவள் தயாராக இல்லை. அவள் படித்தவள். சம்பாதிக்கிறவள். முடிவுகளை எடுக்கத் தெரிந்தவள். உப்பு சப்பற்ற ஒரு சம்பிரதாயத்திற்காக ஏன் வாழ்க்கையையே இழந்து விட வேண்டும்?

கோபி ஏற்பாடு செய்திருக்கிறான். மதுரை போனபின் ஒரு பர்சனல் லெட்டர் மூலமாக ராமிடம் விவாகரத்துக் கேட்பது. அவன் சம்மதிக்காமல் இருக்க மாட்டான். விருப்பமில்லாத மனைவி அவனுக்கு எதற்கு? அதன் பின் திருமணம், கோபியுடன். வாழ்வில் அவள் செய்த ஒரு தவறு நிரந்தரமாகத் திருத்தப்பட்டு விடும்.

"கல்யாணம் ஒரு ஒப்பந்தம் தான். சந்தோஷமா இருக்கிறதுக்கு ரெண்டு பேர் செஞ்சுக்கிற ஒப்பந்தம். அது ஒரு சிலுவை இல்லே."

கோபால் கூறிய வார்த்தைகள் அவள் காதில் ஒலித்தன. உண்மை... சிலுவை சுமக்க அவள் தயாராகவும் இல்லை.

எனினும் மனசு தவிக்கிறதே ஏன்? மூளையைச் சமாளித்துவிட முடிகிற அவளால் மனசைச் சமாதானப்படுத்திக் கொள்ள ஏன் முடியவில்லை?

ஒன்றுமில்லை, வெறும் படபடப்பு என்று தனக்குள் கூறிக் கொண்டாள்.

வெளியே ஸ்கூட்டர் வந்து நிற்கும் ஓசை கேட்டது. ராம் தடதடவென்று ஏறி வந்தான்.

"என்ன ஆச்சு?"

"உங்கம்மாவுக்கு உடம்பு சரியில்லையாம். உன் அண்ணா போனில் கூப்பிட்டுச் சொன்னான்."

அவளுக்குப் படபடத்தது. "என்ன ஆச்சு அவளுக்கு?"

"வெறும் பி. பி. தான். உன்னைப் பார்க்கணும்ங்கிறாங்க. போயிட்டு வந்திடலாம்."

அவள் பெருமூச்சு விட்டாள்.

ஏனிப்படிக் குறுகுறுக்கிறது மனசு. அம்மா ஏற்கெனவே நோயாளிதானே...?

கிளம்பத் தயாரானாள்.

வீட்டைப் பூட்டிக் கொண்டு அவனிடம் சொன்னாள்: "ஒரு நிமிஷம் ராம்... மாலதிகிட்டே சொல்லிட்டு வந்திடறேன்."

மாலதி பக்கத்து வீட்டுக்காரி. அவளிடம், "எங்க வீட்டு போன் அவுட். ஒரு போன் பண்ணிக்கறேனே" என்று கேட்டாள். சுழற்றினாள்.

"கோபி...?"

"இது நான், ரமி..."

"என்ன ரமி?"

"அம்மாவுக்கு உடம்பு சரியில்லே. நான் ஊருக்குப் போகிறேன். திரும்பி வர ஒருவேளை ரெண்டு நாட்கள் ஆகலாம்."

"சரி, நான் வெயிட் பண்றேன். நோ பிராப்ளம். கவலைப்படாதே."

"ஓ.கே கோபி."

"ரமி..."

"ம்?"

"ஏதாவது முட்டாள்தனமா யோசிக்காதே. அதையும் இதையும் லிங்க் பண்ணி..."

"சேச்சே" என்று சிரித்தாள், வைத்தாள்.

ஆயினும் மனசு நெருடத்தான் செய்தது.

அவனும் அவளும் அன்று மாலை ஊரில் பஸ் இறங்கினார்கள். பஸ் ஸ்டாண்டிலிருந்து, ராம் போன் செய்தான். ரம்யாவின் அண்ணி எடுத்தாள். ரம்யாவின் அம்மா ஜி. ஹெச்சில் இருப்பதாகச் சொல்லி வார்ட் எண்ணையும் தந்தாள். ஒன்றும் பயமில்லையாம்.

அங்கிருந்தே ஆஸ்பத்திரிக்குச் சென்றார்கள்.

ரம்யா அம்மாவைப் பார்த்ததும் ஓடிப் போய் அருகே முழந்தாளிட்டாள். மின் விசை போட்டதுபோல அவள் உடலில் இருந்து ஒரு பாரம் அகன்றது. ஒரு ஸ்பரிசத்திற்குத்தான் எத்தனை சக்தி.

பழச்சாறு அதிகம் உண்பவர்கள் ஜாக்கிரதை. பல் எனாமல் போய்விடும். இதென்ன புதுமை என்று பயம் வேண்டாம். பழச்சாறு குடலுக்கு நல்லது. வாயை மறவாமல் கொப்பளியுங்கள்.

— சித்ரா..

ரம்யா அம்மாவின் முகத்தை வருடினாள்.

அம்மா களைப்புடன் கண்ணைத் திறந்தாள். "தலையைத் தூக்க முடியாதுடி... வாந்தி வரும்..."

"பி. பின்னா அப்படித்தாம்மா இருக்கும். நீ பேசாம படுத்துக்க..."

"ஏண்டி ஒரு மாதிரி இருக்கே?"

"எப்படிம்மா?"

"முகமெல்லாம் பளபளன்னு இருக்கு? ஆனா ஒரு மாதிரி பதற்றமாகவும் இருக்கே?"

'பாம்பறியும் பாம்பின் கால்' மாதிரி



கண்டுபிடித்து விடுவானோ? 'முருகா.'

"ஒண்ணுமில்லைம்மா. ராத்திரி சரியாத் தூங்கலை."

"நீ போய் சாப்பிட்டுட்டு ரெஸ்ட் எடுத்துக்கோ. எனக்கு ஒண்ணுமில்லை. ரெண்டு நாள்ல வந்துடுவேன். சும்மா உன்னைப் பார்க்கணும்னு தோணிச்சி. அதுதான் கூப்பிட்டனுப்பிச்சேன்."

அம்மா கண்ணை மூடிக் கொண்டாள்.

ரம்யா வீட்டுக்கு வந்து தூங்கினாள். எழுந்த போது சிறிது தலை சுற்றியது. நிற்க முடியவில்லை. சுவர் ஆடுவது போல் இருந்தது. ஓடி வாசலுக்குப் போனாள். அதற்குள் வாந்தி வந்துவிட்டது.

அண்ணி வாய் கொப்பளிக்க நீர் தந்தாள். படுத்துக் கொள்ளச் சொன்னாள். பஸ்ஸில் வந்தால் அவளுக்குத் தலைசுற்றும். அம்மாவும், பெண்ணும் ஒரே மாதிரி என்பான் அண்ணா.

அன்றிரவு அவள் அம்மாவுடன் ஆஸ்பத்திரியில் தங்கினாள். சாயந்திரம் அம்மா சிறிது தெளிவடைந்திருந்தாள்.

"ஏண்டி, முகம் இப்படி இருக்கு. இப்படி வா." அவள் கன்னத்தைத் தடவினாள். "கடைசியா எப்ப குளிச்சே?"

சிலீர் என்று அவளுக்குள் ஒரு பனிக்கட்டி விழுந்துடைந்தது. உடம்பு நடுங்கியது. முருகா, அதுதான்! அதுதான்! இத்தனை வருடம் கழித்து...

"ஏண்டி முழிக்கறே?"

"ரெண்டு மாசம் ஆறது அம்மா."

"அடிப்பாவி. இதுவரை கவனிக்கலையா நீ?"

"டாக்டர்ட்ட 'செக்' பண்ணணும்மா..."

"என்னடி செக்? எனக்கு உன் மூஞ்சியைப் பார்த்தப்பவே தெரிஞ்சுப் போச்சு."

ரம்யாவின் உள்ளுக்குள் ஏதோ பொங்கிப் புரண்டது! என்ன செய்வது...? இதை எப்படிக் கோபியிடம் கூறுவது...? எத்தனை சாதாரணமான விஷயம் என்று நினைத்திருந்தோம்? இதில் இத்தனைச் சிக்கல்களா?

நெற்றிப்பொட்டு 'விண் விண்' என்று தெறித்தது. எழுந்த போது மீண்டும் தலை சுற்றியது. ஆஸ்பத்திரி வராந்தாவில் மறுபடி வாந்தி எடுத்தாள்.,

டாக்டர் பரிசோதித்து உறுதி அளித்தார்.

ராம் சிரிக்கவில்லை, ஆனால் அவன் முகம் மலர்ந்திருந்தது. அப்போதும் அவன் அவளை அணுகிக் கொஞ்சவில்லை. சீராட்டவில்லை. அவன் இயல்பிலேயே அது இல்லை. முதலிரவிலேயே அவன் அவளை ஓர் உபகரணமாகத்தான் நடத்தினான்.

ஏனோ பல வருடங்கள் கழித்து அப்போது அவள் அவன் ஸ்பரிஸத்திற்கு ஏங்கினாள். அவன் அருகே வந்து மெல்ல அணைத்துத் தன் வயிற்றைத் தொட்டுப் பார்க்க வேண்டும் என்று ஆசைப்பட்டாள். ஆயினும் அவனை அவளாக அணுகிப் பேச முடியவில்லை. அவனோ அவளது மதமதத்த முகத்தையும் பிரகாசிக்கும் கண்களையும் கண்ட போதும் ஏதும் உணரவில்லை.

அன்றிரவு எழுந்து வீட்டு வராந்தாவில் போடப்பட்டிருந்த பெஞ்சில் அமர்ந்து கொண்டாள். மிக அகலமான அந்தப் பெஞ்சில்தான் வழக்கமாக அண்ணா படுப்பான்., (இயற்கைக் காற்றின் ரசிகன் அவன்) அன்று அண்ணா அம்மாவுக்குத் துணையாகப் படுக்கப் போயிருந்தான்.

நிலா வழிந்தது. தெரு கனவு போலத் தெரிந்தது. திடீரென்று அவள் ஒரு வினோதமான உணர்வை அடைந்தாள். தான் ஒருவரல்ல ஈருடலும் ஈருயிரும் உள்ள ஒரு வினோத ஆத்மா என்ற உணர்வு.

அவளுக்கு மெய்சிலிர்த்தது. மார்புகள் விம்மின. வயிற்றைத் தொட்டாள். அது உருமாற ஆரம்பிக்கவில்லை. ஆயினும் வினோதமான கனவு நிகர்த்த உணர்வுகள் புரண்டெழுந்தன. அவளுக்குள் — 'நான் ஓர் உயிரை உருவாக்குகிறேன்' என்று சொல்லிக் கொண்டாள். நினைக்க நினைக்கப் பெருமிதமாக உணர்ந்தாள். ஓர் உயிர்! எப்படி இருக்கும் அது? ராம் மாதிரி! ஒரு குட்டி ராம்! முற்றிலும் அவளுக்குப் பிடித்த மாதிரி, எந்தப் பிடிக்காத அம்சமும் இல்லாமல் ஒரு டம்மி ராம்! அவளே உருவாக்கப் போகிறாள்! உடம்பே கூசிப்போய், புல்லரித்து விழிகளில் நீர் நிறைந்தது. அந்த அற்புத மெய்சிலிர்ப்பை தாங்க முடியாதவளாக அழுதாள். இரவில் தனிமையில் வெகு நேரம்...

இலேசான மனசுடன் திரும்பி வந்தாள். சிவப்பு இரவு விளக்கு எரிய, ராம் விரிந்து கிடந்தான். பக்கத்தில் அமர்ந்தாள். காலைத் தூக்கிக் கட்டிலில் வைத்தபோது திடுக்கிட்டாள். கால் வீங்கியிருந்தது.

பயம் அவள் தொண்டையை அடைத்தது. ஏன் இப்படி வீங்குகிறது? யாரிடம் கேட்பது? ஏதாவது ஆகிவிடுமோ? வயிற்றில் வளரும் இது அவளைக் கிழித்தபடியே வெளி வருமோ!

ரத்தத்தில் முங்கின ஒரு சிசுவின் பிரமை உருவம் கண்முன் வந்து மறைந்தது.

"ராம்..."

ராம் தூங்குகிறான்.

அழுகை வந்தது. நகத்தைக் கடித்தாள்.

மரணம்!

அவளுக்குப் பயத்தில் உடம்பு சிலிர்த்

பழத் துண்டங்கள் (மாம்பழம் போன்றவை) நிறம் மாறாமல் இருக்க 'Vitamin C' மாத்திரைகளைக் கலந்து வையுங்கள்.

— சித்ரா.

வியர்க்குருவிலிருந்து நிவாரணம் பெற டால்கம் பவுடர் போதாது, நைஸில் வேண்டும்.



நைஸில் உபயோகியுங்கள். வியர்க்குருவிலிருந்து விரைவில் நிவாரணம் பெறுங்கள்.

நைஸில் **மருந்துக்கலவையுள்ள** பவுடர். இது வியர்க்குருவின் எந்தத் தொல்லையிலிருந்தும் உடனடியாக நிவாரணம் அளிப்பதற்கென்றே தயாரிக்கப்பட்டதாகும். டால்கம் பவுடர்களைப் போலன்றி, பிரச்சினை மோசமாவதைத் தடுப்பதுடன், வியர்க்குரு பரவுவதனின்றும் எதிர்த்துக் காக்கிறது.

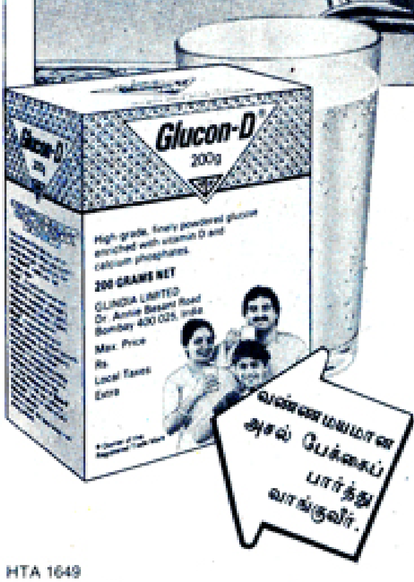
1. அளவுக்கு மீறிய வியர்வை ஏற்படுவதைத் தடுக்கிறது.
2. வியர்வையை உறிஞ்சுகிறது.
3. துர்நாற்றம் ஏற்படுத்தும் கிருமிகளை அழிக்கிறது.
4. சருமத்திற்கு இதமளிக்கிறது.



HTA 1650

க்ளூகோன்-டி ஸூப்பர்ஹீரோ.





களைப்பூட்டும் வெய்யில் நாளிலே உங்கள் குழந்தைக்குத் தேவை க்ளூகோன்-டி. இது, விட்டமின்-டி மற்றும் கால்ஸியம் ஃபாஸ்ஃபேட்டுகள் அடங்கிய உடனடி சக்திபானம்.

பழரசம், தேநீர், காப்பி அல்லது தண்ணீரிலே க்ளூகோன்-டி சேர்த்தால், அது குடும்பத்தினர் அனைவர்க்குமே புத்துணர்ச்சி தரும் பானமாக அமைகிறது. 100, 200, 500 கிராம் பேக்குகளில் கிடைக்கிறது.

க்ளூகோன்-டி

ஸூப்பர்ஹீரோவின் சக்திபானம்.

HTA 1649

தது.

ராமின் அருகே படுத்தாள். அவனது கனமான கைகளை எடுத்துத் தன்மேல் போட்டுக் கொண்டாள். ஏதோ உணர்வில் அவன் அவளை அணைத்துக் கொண்டான்.

அவள் மிகப் பாதுகாப்பாய் உணர்ந்தாள். எதுவும் பயப்பட வேண்டியதில்லை என்று தோன்றியது அவளுக்கு.

தூங்கிப் போனாள்.

விழித்தபோது ராம் எழவில்லை.

எழுந்து குளித்துவிட்டு, பல வருடங்களுக்குப் பின் முதல் முறையாகக் கோயிலுக்குப் போனாள்.

அன்று வரை, எதுவும் குறிப்பாக வேண்டிக் கொண்டு அவளுக்குப் பழக்கமில்லை. பொதுவாக எல்லாம் நல்லபடி முடிய வேண்டும் என்பாள்.

இன்று அம்பாள் முன் கைகூப்பிய உடனே மிக இயல்பாக, "அம்மா, என் குழந்தை நல்லாப் பொறக்கணும்" என்று வந்தது. பயங்களும் சந்தேகங்களுமாய்... வேண்டுதல் எத்தனை நேரம் தொடர்ந்தது என்றே அவள் அறியவில்லை. கோயிலின் ஒவ்வொரு சன்னதியிலும் நின்று கும்பிட்டாள். பிரார்த்திக்க ஒரே விஷயம் மட்டுமே மனம் நிறைய இருந்தது. கோயிலை விட்டு வரும்போது வெயில்கூட மேலே ஏறிவிட்டது.

அன்று அம்மா டிஸ்சார்ஜ் ஆகி வந்தாள். வந்த உடனே அண்ணியைப் பரண்மேல் ஏறச் செய்து அந்தப் பெரிய குத்துவிளக்கை எடுக்கச் செய்தாள். அதன் அளவு காரணமாய் அதைத் தினசரி ஏற்றுவதில்லை. பண்டிகை அன்று மட்டும்தான் எடுப்பது. குத்துவிளக்கைத் துடைத்து எண்ணெய் விட்டு வாசலில் வைத்தாள் அண்ணி.

மாலை சாய ஆரம்பித்துவிட்டது. தெரு அற்புதமாக மயங்குகிறது.

ரம்யா பட்டுப்புடவை கட்டிக் கொண்டாள். மனம் நிறைந்து விம்மியது. நகைகளை அணிந்து கொண்டாள். மஞ்சளும், செந்தூரமும், பூவும், பொட்டுமாய்ப் பொலிந்தாள்.

அம்மா ரம்யாவின் கைகளைப் பிடித்துக் கொண்டு சொன்னாள். அவள் உடம்பு குலுங்கியது.

"ரம்யாக் கண்ணு. இது நம்ம குடும்பத்தில் பரம்பரையா இருக்கிற சொத்து. இந்தக் குத்துவிளக்கை உன் பாட்டி எனக்குக் கொடுத்தா. நான் உனக்குக் கொடுக்கறேன். பத்திரமா... இதை உன் வம்சம் தழைக்க உன் மகளுக்குக் கொடுக்கணும்.... இதைக் கல்யாணத்திற்கு உனக்குக் குடுக்கலே. ஏன்னு அம்மாவான பெறகுதான் பரம்பரை, வம்சம் இப்படிச் சொல்றதுக்கெல்லாம் அர்த்தம் உனக்குப் புரியும்னு நெனைச்சேன். நம்ம வம்சமே இனி உன் கையில்தான் இருக்கு. இதுக்குமேல நான் சொல்ல ஏதுமில்லை..."

ரம்யா அம்மாவின் கைகளைப் பிடித்துக் கொண்டாள். அவள் கண்கள் நிறைந்து வழிந்தன.

அன்று அந்தியில் தீபச்சுடர் விழிகளில் பிரதிபலிக்க வீட்டு முகப்பில் தீபம் ஏற்றி அந்தக் குத்துவிளக்கை ஒளிரச் செய்தாள். "தீபம்! தீபம்!" என்றபோது அவளுக்குள் ஒளி பிறந்தது போல இருந்தது. அதன் அருகே அமர்ந்து கொண்டாள். தீபச்சுடரையே பார்த்தாள்.

கோபிக்கு எழுத வேண்டிய கடித வரிகள் நினைவிற்கு வந்தன.

"கல்யாணம்ங்கிறது ஒரு சிலுவை இல்லைன்னு சொன்னீங்களே, இல்லை கோபி. விவாஹம் ஒரு சிலுவையேதான். ஆனா ஒவ்வொருத்தரும் விரும்பி ஏத்துக்கிற பொற்சிலுவை அது."

"தனி மனிதன் — அவனோட சுகம் — இப்படி யோசிக்கிறதே பாவம். மனுஷன் பாரம்பரியத்தின் சங்கிலியில் ஒரு கண்ணி மட்டும்தான்."

"பாரம்பரியத்தின் தீபத்தை அடுத்த தலைமுறைக்குக் குடுக்கிறதுதான் குடும்பம் என்கிற அமைப்பின் நோக்கமே. ரெண்டு மனிதப் பிறவிகளோட உடல் சுகம் அதில் அற்ப விஷயம்."

"என்னை மன்னிச்சுடுங்க கோபி. என்னுடைய அறியாமையை நினைக்கிற போதே என் உடம்பு கூசிப் போறது."

அவள் நெடுநேரம் கண்ணீர் வடித்தபடி அமர்ந்திருந்தாள்.

மூட்டு வலிக்கு:

கொள்ளை நன்கு புடைத்து கல் போக அரித்து வெயிலில் உலர்த்தவும். அதைச் சிவக்க வாணலியில் வறுக்கவும். பின் இயந்திரத்தில் உடைத்துத் தோலியை நீக்கி வைத்துக் கொள்ளவும்.

பிறகு தோலி நீக்கி உடைத்த கொள்ளு 1 கப், கைப்பிடி அளவு துவரம் பருப்பு, சிறிது பெருங்காயம், மிளகு 2 டீஸ்பூன், 2 அல்லது 3 மிளகாய் வற்றல் இவற்றை வாணலியில் சிறிது நல்லெண்ணெய் விட்டு வறுத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

பின் அத்துடன் 3 அல்லது 4 பூண்டு பற்களையும் வதக்கி, புளி உப்பு இவைகளைச் சேர்த்து மிக்ஸியிலோ அல்லது ஆட்டுரலிலோ துவையலாக அரைத்துச் சாதத்தில் பிசைந்து சாப்பிடவும். தொடர்ந்து 1 வாரம் அல்லது 10 நாட்கள் சாப்பிட மூட்டு வலி விட்டுப் போய்விடும். அனுபவத்தில் கண்ட என் பாட்டியின் வைத்தியம் இது.

— கமலா நாராயணன்.



ஆணாய்ப் பிறப்பதற்கே அருந்தவம் செய்திடல் வேண்டும்!

> பெண்கள் வேலைக்குப் போவதால் அவர்களுக்குப் பொருளாதாரச் சுதந்திரம் இருக்கிறதா?
>
> பெண்கள் படித்து, பட்டம் பெற்று, வேலைக்குப் போவதால் அவர்கள் முன்னேற்றமடைந்து விட்டார்களா?

இந்த இரண்டு கேள்விகளுக்குமே "இல்லை" என்றுதான் பதில் சொல்ல வேண்டியிருக்கும்.

பெண்கள் வேலைக்குப் போக ஆரம்பித்து விட்டதால்தான் ஆண்களுக்கு வேலை கிடைக்க மாட்டேனென்கிறது என்று சாடும் ஆண்கள், திருமணம் என்று வரும்போது வேலைக்குப் போகும் பெண்ணையே எதிர் பார்ப்பதால், படிக்க வசதியில்லாத, (அ) வேலை கிடைக்காத பெண்களுக்குத் திருமணம் நடைபெறுவது கஷ்டமாக இருக்கிறது.

மேலும் திருமணமான, வேலைக்குப் போகும் பெண்களுக்காவது பொருளாதார சுதந்திரம் இருக்கிறதா என்று கேட்டால் அதற்கும் 'இல்லை' என்றுதான் பதில் சொல்ல வேண்டியிருக்கும். தான் சம்பாதிக்கும் பணத்தைத் தன் இஷ்டப்படி செலவழிக்கத் தனக்கு உரிமை இருக்கிறது என்று பேசும் ஆண்கள், பெண்கள் தான் சம்பாதிப்பதில் தனக்காக ஒரு பகுதியை சேமிப்பதையோ, (அ) தன் வீட்டைச் சேர்ந்தவர்களுக்குக் கொடுத்து உதவுவதையோ விரும்புவதில்லை.

திருமணமான ஆண், தன் தங்கை, அக்கா திருமணச் செலவுகளுக்கு மனைவியை ஆபீசில் லோன் வாங்கிக் கொடுக்கச் சொல்கிறான். ஆனால் அதே மாதிரி பெண் தன் குடும்பத்திற்குச் செய்ய விரும்பினால் அதை ஆண் இனம் ஒப்புக் கொள்வதில்லை. பலருக்கு வீட்டில் பிள்ளைகள் இல்லாமல் வெறும் பெண்களாக இருக்கலாம். இப்படிப்பட்ட பெண்களை மட்டும் பெற்றவர்கள் கடைசிக் காலத்தில் பெண்களுடன் தங்க முடிவதில்லை.

முன்பெல்லாம் வீட்டைக் கவனிக்கும் பொறுப்பு மட்டும்தான் பெண்களுக்கு இருக்கும். இப்போதெல்லாம் வீட்டுப் பொறுப்புடன், ஆணுடன் சரிசமமாக வெளியிலும் வேலைக்குச் சென்று ஆணின் பொறுப்பை குறைக்கிறாள். ஆனால் வீட்டுப் பொறுப்பில் பாதியைக் கணவன் ஏற்றுக் கொள்கிறானா என்றால் இல்லை என்றுதான் சொல்ல வேண்டும். விளம்பரத்தில் வருவது போல அதெல்லாம், 'பொம்பளைங்க சமாசாரம்'' என்பார்கள்.

வீட்டைப் பார்த்துக் கொள்ள, குழந்தைகளைப் பார்த்துக் கொள்ள ஆள் தேவைப்படுகிறது. இதிலும் பெண்ணின் பெற்றோருக்கே கஷ்டம். முக்கால்வாசி, வேலைக்குப் போகும் பெண்களின் குழந்தைகளை அவர்களின் தாயார்தான் பார்த்துக் கொள்கிறார்கள். மாமியார்கள் பார்த்துக் கொள்ள முற்படுவதில்லை.

அவளுடைய குழந்தையைப் பார்த்துக் கொண்டால்தானே அவளும் நிம்மதியாக வேலைக்குப் போய்விட்டு வரமுடியும் என்று நினைக்காமல், வீட்டையும், குழந்தையையும் பார்த்துக் கொள்வதைச் சுமையாக நினைக்கிறார்கள். தன் பிள்ளையின் வாழ்க்கைத் தரத்தை உயர்த்தத்தானே மருமகள் வேலைக்குப் போய்ச் சம்பாதிக்கிறாள் என்று நினைப்பதில்லை.

சம்பாதித்து குடும்பத்தைக் காப்பாற்றும் ஒரு பொறுப்புதான் இதுவரை ஆணுக்கு இருந்து வந்தது. இனி அதுவும் இல்லை. பாதிப் பொறுப்பை, ஏன், சில வீடுகளில் முழுப் பொறுப்புமே பெண்கள் கையில் தான்.

''மங்கையராய்ப் பிறப்பதற்கே மாதவம் செய்திடல் வேண்டும்'' என்று சொல்வதற்கு பதில், 'ஆணாய்ப் பிறப்பதற்கே அருந்தவம் செய்திடல் வேண்டும்'' என்றுதான் சொல்ல வேண்டும். அவர்களுக்கு எந்தப் பொறுப்பும் இல்லாத சுக வாழ்க்கை.

பெண்கள் வேலைக்குப் போவதால் அவர்களுக்கு முன்னேற்றம் ஏற்பட்டு விட்டது என்று சொல்பவர்களுக்கு நான் சொல்ல விரும்புவது ஒன்றுதான் — பெண்களுக்கு மேலும் ஒரு முள் கிரீடம்தான் ஏறியிருக்கிறது.

— சுதா

(காதலில்) உங்கள் குணம் எப்படி?

டாக்டர் டேவிட், ஜூலி இருவரும் ஜோஸியத்தில் வித்தகர்கள். ஒருவரின் காதல் உயர்வானதா, கீழ்த்தரமானதா, ஆத்மார்த்தமானதா, போலியானதா, நிரந்தரமானதா, நீர்க்குமிழி போன்றதா? என்பதை அறிய ஒருவரின் நிஜ பிறந்த தேதியே போதுமானது, என்கிறார்கள். இப்பிறந்த தேதியே காதல் எண்ணின் பிறப்பிடம். (Love Number). எனவே ஒருவரின் காதல் எண்ணைக் கண்டுபிடித்து விட்டால் அவர்களின் காதல் ஆழத்தை, குணநலன்களை, உண்மைச் சொரூபத்தை, வருங்காலத்தை அறிந்து விடலாம்! காதல் எண்ணை அறிய விளக்கம் இதோ......

ஒருவரின் பிறந்த தேதி 2.2.1969 என்று வைத்துக் கொண்டோமானால் அந்த எண்ணின் லவ் நம்பர் 2. எப்படி? முதலில் அந்தத் தேதியை, 2+2+1+9+6+9 என்று எழுதிக் கூட்ட வேண்டும். இதன் கூட்டுத் தொகை 29. இதையும் 2+9 என்று பிரித்துக் கூட்ட வேண்டும். வரும் எண் 11. இதையும் 1+1 என்று கூட்டினால், தொகை இரண்டு என்று வரும். இதே தினுசில் உங்கள் பிறந்த தேதியைக் குறித்துக் கொண்டு லவ் நம்பர் கண்டுபிடிக்கவும்.

லவ் நம்பர் ஒன்று (சின்னம் — மான்):

பெண்: வாழ்க்கையை நுனிக்கரும்பு வரை சுவைத்திட ஆர்வமுள்ளவர். வரப் போகும் கணவன் தன்னைவிட எல்லா அம்சங்களிலும் உயர்ந்து நிற்க வேண்டுமென்று எதிர்பார்ப்பவர். அப்படிப்பட்டவரை ஆராதனை செய்யத் தவற மாட்டார்கள். லட்சியப் போக்கும், சாதுர்யமும், நகைச்சுவையும் நிரம்பியவர்.

ஆண்: காதல் கல்யாணத்தில் நிறைய தோல்வி காண்பீர்கள். ஆனால் நீங்கள் மனைவியிடத்தில் விசுவாசத்தோடும், பெருந்தன்மையோடும், நன்றியுணர்ச்சியோடும் இருப்பீர்கள். படுக்கையில் மனைவி நல்ல ஒத்துழைப்பை அளிப்பாள். மனைவியின் நடத்தையைக் கலர் கண்ணாடி கொண்டு பார்க்காமல் இருந்தால், வாழ்க்கை 'சொர்க்கம்' தான். மண்டைகனத்தையும் தவிர்த்தால் 'எல்லாம் இன்பமயம்' என்று பாடலாம்.

லவ் நம்பர் இரண்டு (சின்னம்—பட்டாம் பூச்சி):

பெண்: கணவர் என் கொண்டு வா என்றால், 'எண்ணெய்' இதோ என்று சொல்லும் சுபாவம் உடையவர். அடிக்கடி உணர்ச்சிகளுக்கு அடிமையாகும் தொட்டாற்சிணுங்கி நீங்கள். உங்கள் ஒவ்வொரு பணியையும், உங்கள் அலங்காரத்தையும், உங்கள் கணவர் (அ) காதலர் வாய் நிறைய மெச்ச வேண்டுமென்று எதிர்பார்ப்பவர் நீங்கள். நல்ல நகைச்சுவை நிரம்பியவர். நீங்கள் இருக்குமிடத்தில் சதாசர்வகாலமும் கலகலப்பு தான்.

ஆண்: நீங்கள் ஒரு 'காதல் மன்னன். அதோடு, உங்கள் காதலியின் முறையீடுகளை அனுதாபத்தோடு கேட்டு, தீர்வு காணத் தவற மாட்டார்கள். மனைவியின் உடல் சுகத்தைப் பெறச் சந்திரனைக் கூட கையில் பிடிக்க முயல்வீர்கள். ஆனாலும், கொஞ்சம் பொறுமைக் குணமுண்டு.

லவ் நம்பர் மூன்று (சின்னம் — (Otter) மீன் தின்னி பிராணி):

பெண்: ஆண்மை நிறைந்தவனையே எதிர்

பார்ப்பீர்கள். அழகுகூட இரண்டாம் பட்சம் தான். நாகரிகத்தை எதிர்பார்ப்பீர்கள். வீட்டுப் பணியுடன், வெளிப் பணியையும் திறம்பட வகிக்கக் கூடியவர். 'உச்சிமீது வானிடிந்து வீழினும், அச்சமில்லே, அச்ச மில்லே' என்ற பாரதியின் பாட்டிற்கு இலக் கணம் நீங்களேதான்.

ஆண்: ஓர் உத்தம புருஷனின் கல்யாண குணங்கள் அத்தனேயும் பொருந்தியவர். எல்லோருக்கும் பரிசுகளேயும் பண்டங்களே யும் வாரி வழங்கும் 'கர்ணன்.' எல்லா விஷ யங்களேயும் பேதமின்றி விளேயாட்டாகவே எடுத்துக் கொள்பவர். சுவையான பேச் சாளர். 'பொறுமை' என்றல் 'அது என்ன விலே' என்று கேட்பவர்.

லவ் நம்பர் நான்கு (சின்னம் — தேனி):

பெண்: உங்களே நேசிப்பவரிடம் விசுவாச முள்ளவராகவும், நன்றியுள்ளவராகவும், அனுசரணையுள்ளவராகவும் இருப்பீர்கள். நீங்கள் இருக்குமிடத்தில் கும்மாளமும் வேடிக்கையும் சிரிப்பும்தான்.

ஆண்: நீங்கள் உணர்ச்சிவசப்படும் 'டைப்' முன்யோசனேயுடையவர். குழந்தை களேயும், மனேவியையும் அதிகமாக நேசிப் பவர். விசால மனமும், பெருந்தன்மையும் நிறைந்தவர். உங்கள் மனத்தைப் பறிகொடுத் தவருக்காக உயிரைக் கூடத் தியாகம் செய் யத் தயங்காதவர். பரிபூரண சுதந்திரத்தை வழங்குபவர். உங்களேக் கணவராக அடைய ரொம்பக் கொடுத்து வைத்திருக்க வேண் டும்.

லவ் நம்பர் ஐந்து (சின்னம் — குருவி):

பெண்: பெண்மை பரிபூரணமாகக் குடி கொண்டுள்ளவர். இவரை மனேவியாக அடையப் போகிறவர் ரொம்பவும் அதிர்ஷ்ட சாலிதான். உலகை ஒரு சுற்று சுற்றிவரப் பேராசை கொண்டவர். யாராவது சுவை யாகச் சமைத்து வைத்தால் நாக்கை நொட்டை விட்டுக் கொண்டு சாப்பிடத் தயாராகும் உங்களுக்கு, சமையல், வீட்டு வேலே என்றல் எட்டிக்காய்தான். "இவனே

ஃபிரிட்ஜ் இல்லாத வீடுகளில் காய் கறிகள் வாடும். வினிகர் கலந்த குளிர்ந்த நீரில் ஊற விடுங்கள். (ஓஹோ! காய்கறி களுக்கும் புளித்த காடி தேவையா?) என்கி றீர்களா?

— சித்ரா.

மனேவியாக அடைந்த நான் சந்தேகமில்லா மல் பாக்கியசாலிதான்" என்று உங்கள் கணவர் நினேக்கும் அளவிற்கு நீங்கள் 'ஜாக் பாட்.'

ஆண்: பெண்களிடையே நீங்கள் ரொம்ப வும் 'பாப்புலர் டைப்.' உங்கள் பார்வைக் காக ஏங்கும் பெண்கள் ஏராளம். உங்களின் போக்கு, எதிர்த்தரப்பினருக்கு அதிர்ச்சி யையும் அளிக்கலாம். ஆனந்தத்தையும் அளிக்கலாம். உங்களுக்கு வாழ்க்கை ஒரு சவால்தான்!

லவ் நம்பர் ஆறு (சின்னம் — வாத்து):

பெண்: குப்பைமேட்டைக் கூட கோவி லாக்கும் கலேநயம் படைத்தவர். 'என் கணவர், என் குழந்தைகள்தான் உலகம்' என்று வாழ்ந்து காட்டக் கூடிய உண்மை யான தாய் நீங்கள். அதது அதனதன் இடத் தில் இருக்க வேண்டும் என்பதில் தீவிரம் காட்டுவீர்கள். எல்லோரும் இன்புற்றிருக்க வேண்டும்' என்ற கொள்கையால் கண வனேத் திக்குமுக்காட வைப்பீர்கள். ஓர் 'ஆதர்ச மனேவி' என்பதற்குண்டான அத்தனேத் தகுதிகளேயும் கொண்டவர்.

ஆண்: காதல் பவித்திரமானது. பெண்ணே மலரெனக் கையாளும் பாங்குடையவர். உடலேக் காயப்படுத்தக் கூட உங்கள் மனம் இடம் கொடுக்காது. அழகை ஆராதனே செய்யும் அதே சமயத்தில், கவிதைகளே யும் எழுதித் தள்ளுவீர்கள். 'மணாளனே மங்கையின் பாக்கியம்' என்ற வாசகம் உங்க ளுக்காகவேதான்.

லவ் நம்பர் ஏழு (சின்னம் — ஆந்தை):

பெண்: உடுப்பது, உண்பது, பேசுவது, காதலிப்பது எல்லாமே ஏனோதானோதான். பணம், பதவி, பகட்டு எல்லாமே உங்களுக்கு அனாவசியம்தான்... சராசரி பெண்ணின் ஆசாபாசங்களிலிருந்து வேறுபட்டு, தனித்து நிற்கும் அபூர்வப் பிறவி நீங்கள். எந்த ஒரு விஷயத்திலும் கட்டுப்பாடற்ற தனிக்காட்டு ராணி நீங்கள். வெளிவேஷம் போடத் தெரி யாத வெகுளி டைப் நீங்கள். மற்றவர்களின் கருத்துத் திணித்தலே ஒதுக்கி, தன்னிச்சை யாக நீங்கள் செயல்படும்பொழுது, அடங் காப்பிடாரி என்ற பட்டத்தைப் பெறுவீர் கள்.

ஆண்: சதா சர்வகாலமும் கற்பனேயுலகில் சிறகடித்துப் பறக்கும் 'டைப்' அதோடு சதா புத்தகமும் கையுமாய், காரண காரியத்தில், ஆராய்ச்சியில் மூழ்கிவிடுவீர்கள். ஒரு பெண் உங்களேக் காதலிக்க நேர்ந்தாலும்,

கிளாசிக் டைமிங்



ஆட்டோ-ஆன்-ஆப் டைமருடன்

ஆட்டோ-ஆன்-ஆப் டைமர்
தனி மேன்மையுடையது

கிளாசிக் இதற்குமுன்பிராத
17 அம்சங்களைக் கொண்டது.

CROWN-TV

வேறு எந்த டிவி-ஐயும் விட அதிக இல்லங்களில் காணப்படும் ஒரே டிவி
உங்களுக்கு அருகாமையிலுள்ள கிரவுன் டி.வி. டீலர்களை அணுகவும்.

BRIGHT/CTV

''அவள் என்னை ஏன் காதலித்தாள், எந்த அம்சம் பிரதானம், எந்த அடிப்படையில் காதலித்தாள்'' என்ற ஆராய்ச்சியில் மூழ்கி, அனுபவிக்க வேண்டியதையெல்லாம் கைநழுவ விட்டு விடுவீர்கள். திருமண வாழ்க்கை வெற்றியடைவது அதிர்ஷ்டத்தைப் பொறுத்தது.

லவ் நம்பர் எட்டு (சின்னம் — எறும்பு):

பெண்: கண் பொருந்திய, கவர்ச்சி நிரம்பிய முகம், முதல் சந்திப்பில் நீங்கள் திமிர் பிடித்தவர் போன்று பழகுவீர்கள். ஆனால் பழகப் பழகத்தான் நீங்கள் இனியவர் என்று நிரூபிப்பீர்கள். இஷ்டப்பட்டதை அடையத் தவற மாட்டீர்கள். அதிகாரமும், பணமும் உள்ளவரைத்தான் நீங்கள் தேர்ந்தெடுப்பீர்கள். நீங்கள் உணர்ச்சிவசப்படும் பொழுது, ஒருவரை இமயமலையின் உச்சியில் கொண்டு உட்காரவும் வைப்பீர்கள். அல்லது அவரை அதல பாதாளத்திலும் தள்ளுவீர்கள்.

ஆண்: காதலுக்காக, சாம்ராஜ்யத்தை இழந்த வின்ஸ்டர் கோமகனை உங்களுக்கு ஒப்பிடலாம். நல்ல தாம்பத்தியத்திற்கு நந்தியாக நிற்பது உங்களின் பொறுமை குணம் தான். சமூக அந்தஸ்திலும், பொருளாதார மட்டத்திலும் உயர்ந்து நிற்கும் நீங்கள் சொர்க்க வாழ்க்கை அடைவீர்கள். வெற்றிகளும் தோல்விகளும் அடுக்கடுக்காக எதிர்ப்பட்டாலும், சிறிதும் மனம் தளராமல், லட்சியவாதியாகச் செயல்பட்டு வெற்றியின் சிகரத்தை எட்டிப் பிடித்து விடுவீர்கள். நீங்கள் பிறக்கும் பொழுதே சாமர்த்தியமும், புத்திசாலித்தனமும் உங்களுடன் ஒட்டிக் கொண்டிருந்தால், நீங்கள் வெற்றித்திருமகனாகவிளங்குவதில் வியப்பில்லை.

லவ் நம்பர் ஒன்பது (சின்னம் — கிரீப்பின்லே):

பெண்: 'இவருடன் சேர்ந்து வாழும் வாழ்க்கைதான் சொர்க்கம்' என்று துணைவர் கூறுமளவிற்கு, நீங்கள் சலிப்பைத் தராதவர். காதல் உணர்ச்சி மிக அதிகமாக உள்ளவர். பள்ளி நாள் நட்பையும், பள்ளியறை நட்பையும் எப்பொழுதும் நிறுத்திக் கொள்பவர்.

ஆண்: உங்களது ஏகபத்தினி விரதத்திற்குப் பங்கம் ஏற்படுத்த அநேக சூழ்ச்சிகள் விசப்படும். கவனம் தேவை. விசுவாமித்திரர் — மேனகையை நினைவில் கொண்டு, உங்கள் வாழ்க்கைத் துணையை எல்லா வகைகளிலும் திருப்தி செய்வீர்கள். எறும்பின் சுறுசுறுப்போடு, லட்சியத்தோடு, உறுதியோடு செயல்பட்டு அடைய வேண்டியதையெல்லாம் அடைவீர்கள். எந்தப் பணியை ஒப்படைத்தாலும் திறம்பட நிர்வகித்து, 'நல்ல நிர்வாகி' என்ற பாராட்டைப் பெறுவீர்கள். அரசியலில் நுழைந்தால், மக்கள் அபிமானத் தலைவனாகக்கொடிகட்டிப் பறக்கலாம்.

ஆதாரம்: THE BOOK OF LOVE.

— திருமதி தேவனாதன்

விருந்தோம்பலில் முதலிடம் தமிழ்ப் பெண்களுக்கே!

வீட்டிற்கு வரும் விருந்தினர்களை அதிகம் உபசரிப்பது யார்? என்று சுவையான 'சர்வே' எடுக்கப்பட்டது அல்லவா? ஒவ்வொரு இடத்திலும் எத்தகைய வரவேற்பு கிடைக்கும் என்று பார்க்கலாமா?

அது வட இந்தியாவாக இருந்தால் உங்களுக்கு 38.5% பேர் வீட்டில்தான் வரவேற்பு இருக்கும். சுவையான உணவு கிடைக்கும் கிழக்கு இந்தியாவாக இருந்தால் அங்கு சுமார் 55% இந்தியாவின் மேற்கு பகுதியில் அது 59.8% இருக்கும்.

தென்னிந்தியா? அங்கு வரவேற்பு எவ்வளவு பேரிடத்தில் இருக்கும் தெரியுமா? சுமார் 77.6% இல்லங்களில் அதாவது நான்கில் மூன்று பங்கை விட அதிகமான இல்லங்களில் உங்களுக்கு இனிய வரவேற்பும் சுவையான உணவும் கிடைக்கும். தென்னிந்தியப் பெண்மணிகள் தங்கள் வீட்டு பட்ஜெட்டில் துண்டு விழுந்தாலும் வந்திருக்கும் விருந்தினர்களை உபசரிப்பதில் தயக்கம் காட்டுவதில்லை.

இது பிரபல விளம்பர நிறுவனமாகிய லின்டாஸ் இந்தியா ஒரு பிரிவு நடத்திய ஆய்வின் ஒரு பகுதி.

நன்றி: பிஸினஸ் இந்தியா

— கோவை கார்த்தி

டாக்டர் பதில்கள்

டாக்டர் ஹைமாவதி பதில்கள்:

...... ஒசூர்.

எனக்கு மாதவிலக்கு சமயத்தில் உதிரம் அதிகம் போவதில்லை. நான் சிறிது பருமனாகவும் உள்ளேன். நான் இன்னும் கருத்தடை ஆபரேஷன் செய்து கொள்ளவில்லை. மாதவிலக்கு சமயத்தில் செய்து கொள்ளலாமா? அப்படியே உடல் இளைக்கவும் வழி கூறவும்.

மாதவிலக்கு முடிந்த முதல் வாரம் 'லேப்ராஸ்கோபிக்' முறையில் செய்யலாம். உடல் பருமனைக் குறைக்க சரியான உடற்பயிற்சி செய்யவும். தினசரி 3 அல்லது 4 கி. மீ. நடக்கவும் உணவில் கார்போஹைட்ரேட், கொழுப்புப் பண்டங்களைத் தவிர்த்து கீரை, காய்கறிகளை நிறையச் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

நான் ஒரு கல்லூரி மாணவி. எனக்கு நீண்ட நாட்களாக வெள்ளைப்படுகிறது. எனக்கு மாதவிலக்கு சரிவர, அதாவது மாதத்திற்கு ஒரு முறை என்றில்லாமல் தாறுமாறாக வருகிறது. இதற்கு நான் பல டாக்டர்களைப் பார்த்தேன். அவர்கள் எழுதிக் கொடுத்தபடி ஓவரால்—L ஒரு வருடமாக சாப்பிடுகிறேன். தொடர்ந்து இந்த மாத்திரையை நான் உபயோகப்படுத்தலாமா என்றும் வெள்ளைப்படுதலுக்கு ஒரு நிரந்தர தீர்வும் கூறவும்.

Ovral-L மாத்திரைகளை ஐந்தாறு முறை சாப்பிட்டது போதும். நிறுத்தி விடலாம். Uterine Tonic மற்றும் Gynovit இவற்றைத் தொடர்ச்சியாகமூன்று மாதங்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் மாதவிலக்கு சுழற்சி சரியாக வரும். நல்ல சத்துள்ள ஆகாரம், பழங்கள், காய்கறிகள் சாப்பிடவும். மலத்தைப் பரிசோதனை செய்து அதில் கிருமிகள் இருப்பின் அதற்கும் மாத்திரை சாப்பிடவும். வைட்டமின் மாத்திரை சாப்பிட்டாலே வெள்ளைப்படுவது குறைந்துவிடும்., கருப்பையில் புண் ஏற்பட்டு அதன் காரணமாக வெள்ளைப்படுகிறதா என்பதை மருத்துவ சோதனை மூலம் கண்டறிந்தால் Vaginal மாத்திரை உபயோகித்தால் அது நின்றுவிடும்.

எனக்கு 4 வருடங்களுக்கு முன் மூலம் வியாதியால் சிறிது கஷ்டப்பட்டேன். அப்போது டாக்டரிடம் காண்பித்ததில் 'வெளி மூலம்' என்று கூறி சிகிச்சை கொடுத்தார்கள். மறுபடி அதிக தொந்தரவு இருந்தால் ஆபரேஷன் செய்து விடலாம் என்றும் கூறினார்கள். ஆனால் கடந்த நான்கு வருடங்களாய் எந்தவிதத் தொந்திரவும் இல்லை. எனக்குத் தற்போது திருமண ஏற்பாடுகள் நடைபெறுவதால், திருமணத்திற்குப் பிறகு ஏதாவது கஷ்டம் இதனால் வருமோ என்று அச்சமாக இருக்கிறது. எனது சந்தேகத்தை நிவர்த்திக்குமாறு கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

வெளி மூலம் இருந்தால் ஆயின்ட்மென்ட், மாத்திரை, காரமற்ற ஆகாரம் இவற்றால் குணப்படுத்தி விடலாம். அதிகமானால் ஆபரேஷன் செய்தாலும் பயமில்லை.இதனால்திருமணவாழ்க்கைபாதிக்கப்படாது. ஆயினும் வெளி மூலம் இருந்தால் கருவுற்றபின் கடைசி சில மாதங்களில் சில தொல்லைகள் ஏற்படும். எனவே முன்னதாக்வே ஆபரேஷன் செய்து விடுவது நல்லது.

என் வயது 25. எனக்குப் பல்லில் கடவாய்ப் பகுதியில் பூச்சிப் பல் உள்ளது. காலை எழும் போது வாயில் ஒரு மாதிரி புளிப்புத் தன்மை உணருகிறேன். பல்லின் பூச்சியால் இது இருக்குமோ என ஐயப்படுகிறேன். தயவு செய்து விளக்கவும்.

தாங்கள் குறிப்பிட்டுள்ள தொல்லைகள் பற்சொத்தை காரணமாகவே ஏற்படுகிறது. பற்சொத்தை அடுத்த பல்லுக்கும் பரவி விடும் அபாயம் உள்ளதால் தங்கள் கடைவாய்ப் பல்லை பல் மருத்துவரிடம் காட்டி எடுத்து விடவும்.

எனக்கு திருமணமாகி எட்டு வருடங்கள்

ஆகின்றன. இரண்டு குழந்தைகள் உள்ளனர். ஆபரேஷன் செய்யவில்லை. என் கணவருக்கு வாரத்தில் 2,3 நாட்களுக்கு உடல் உறவு கேட்கிறது. எனக்கு அந்த அளவுக்கு விருப்பம் இல்லை. சில சமயம் விருப்பம் இருந்தாலும் உடல்நலம் கெட்டுவிடும். என்பதால் விருப்பம் இல்லையென்று ஒதுங்குகிறேன். வாரத்தில் 2,3 நாட்கள் உடல் உறவு வைத்துக் கொள்ளுவதால் உடல் நலம் பாதிக்கப்படுமா?

வாரத்தில் இரண்டு அல்லது மூன்று முறை உடலுறவு கொள்வதால் கெடுதல் ஒன்றுமில்லை. இதனால் உடல்நலம் கெட்டுவிடுமோ என்று மனத்தால் நினைப்பதால்தான் விருப்பம் இல்லாமல் இருக்கிறது. கர்ப்பம் தரிக்காமல் இருக்க கருத்தடை அறுவை சிகிச்சை செய்து கொண்டு மனநிம்மதியுடன் குடும்ப வாழ்க்கையில் ஈடுபட்டு மகிழ்வுடன் இருக்கவும்.

எனக்கு சமீபத்தில் தான் திருமணமானது. என் கணவர் மற்ற ஆண்களைப் போல் அல்லாமல் உடம்பில் எந்த பாகத்திலும் முடியே இல்லாமல் மழுக்கையாக இருக்கிறார். அவருக்கு வயது 32 ஆகிறது. இதனால் அவர் மனத்தில் ஒரு தாழ்வு மனப்பான்மையால் அவதிப்படுகிறார். வெளியில் ஆலோசனை கேட்கவும் வெட்கப்படுகிறார். மீசை, தாடி இருக்கும் இடங்களில் கூட முடி இல்லாமல் அவர் காணப்படுகிறார். இது ஹார்மோன் சரியாக சுரக்காததால் ஏற்படுகிறது என்று சிலர் கூறுகின்றனர். இந்தக் குறையை எப்படி போக்குவது?

Testoviron Depot 250 மி. கி. IM. மாதம் இருமுறை மருத்துவரின் ஆலோசனையின் பேரில் எடுத்துக் கொள்ளலாம். TentexForts மாத்திரையும் சாப்பிடலாம். ஹார்மோன் உதவியால் உங்கள் கோரிக்கை நிறைவேறும்.

எனக்குத் திருமணத்திற்கு முன்பிருந்தே மாதவிலக்கு சமயங்களில் அதிகமான வலியும் (இடுப்பு) உதிரப் போக்கும் உண்டு. மாதவிலக்கு சமயங்களில் எனக்கு மூச்சு வாங்குவதும், மயக்கமும் ஏற்படுகிறது. எனக்குக் கர்பப்பை மிகவும் பலவீனமாக உள்ளது என்று கூறுகிறார்கள். நான் மிகவும் பலவீனமாக உள்ளேன். நான் நலமாக வழியுண்டா?

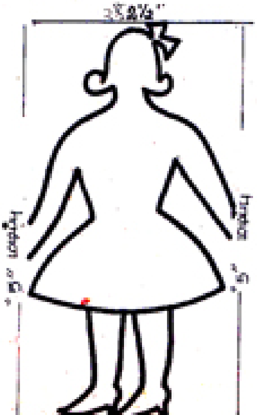
நீங்கள் அனுப்பிய (டாக்டர் ரிப்போர்ட்டில் (Endometrium Report Normal ஆகத்தான் இருக்கிறது. Gynovit Uterine Tonic சாப்பிட்டு வரவும். உதிரப் போக்கு அதிகம் இருந்தால் அதை நிறுத்த Gynacologist — ஐ அணுகி, சோதனை செய்து மாத்திரை சாப்பிடவும். ஆகாரத்தில் பழங்கள், கீரைகள், பாலும் சேர்த்துக் கொள்ளவும். Dysmenorrhoea — விற்கு Anti Spacmodic மாத்திரை உட்கொள்ளவும். நடற்பயிற்சியும் பயனளிக்கும்.

தொகுப்பு: சுபா பாரதி

நடனமாடும் சிறுமிகள்

வேண்டிய பொருட்கள்:

1. ஒரு 'டிஷ்யூ பேப்பர்' (நமக்கு விருப்பமான நிறத்தில்)
2. ஒட்டுவதற்கு பசை.



செய்முறை:

5" நீளம் 30" அகலத்தில் 4 டிஷ்யூ பேப்பரை வெட்டிக் கொள்ளவும். அதை அகலவாக்கில் 12 ஆக மடிக்கவும். அப்பொழுது 5" நீளம் 2½" அகலத்தில் இருக்கும். அதன் மேல் படத்தில் காட்டியபடி சிறுமியை வரைந்து சிறிய கத்திரிக்கோல் கொண்டு வெட்டவும். குறியிட்ட இடத்தில் வெட்டக் கூடாது. பிறகு வெட்டியதைப் பிரிக்கவும். 12 சிறுமிகள் கைகோர்த்துக் கொண்டிருப்பது போலிருக்கும். எல்லா சிறுமிகளின் தலைபாகத்திலும் சிறிது பசையைத் தடவி சன்னல் அல்லது கதவு நிலையில் ஒட்டி விட வேண்டும். காற்றடிக்கும் போது 12 சிறுமிகள் கைகோர்த்துக் கொண்டு நடனமாடுவது போலிருக்கும்.

குறைந்த செலவில் அழகிய அலங்காரம் தயார். விசேஷ நாட்களில் கதவு சன்னல் நிலைகளை அலங்கரிக்க ஏற்றதோர் எளிய முறை.

— கஸ்தூரி நிக்கோலஸ்

TRADE **EMPIRE** MARK

VERMICELLI

எம்பயர் சேமியா

கடந்த 69 ஆண்டு காலமாக தரத்திற்கும் போற்றுதலுக்கும் உத்திரவாதமானதாகும்.

எம்பயர் சேமியாவே உடல் ஆரோக்கியத்திற்கும், வளர்ச்சிக்கும், வாட்டமான ஊட்ட சக்தியைக் கொடுக்கும் உணவு வகைக்கு உகந்த நிலையில் கோதுமை மாவிலிருந்து சுகாதார முறைப்படி தயாரிக்கப்படுகிறது. அதிகப்படி கொதிக்க வைப்பதோ, சூடு பண்ணுவதோ சமையலில் உணவுப் பண்டங்களின் சத்துக்களை வீணாக்கி விடும் என்பது யாவரும் அறிந்ததே. ஆனால் நவீன வெளிநாட்டு பாணிப்படி, மாவுப் பண்ட தயாரிப்பில் பொருளை 80 டிகிரி செல்சியஸ் அதிக பட்ச உஷ்ணத்திற்கு சூடுபடுத்துவது உலர்த்துவது குளிர்விப்பது, ஈரப்படுத்துவது மறுபடியும் சூடுபடுத்துவது, குளிர்விப்பது என்று நான்கு அல்லது பலமுறை செய்து கவர்ச்சிகர மான பொருளாக மாற்றும் போது சக்கை மட்டுமே மிஞ்சி, உணவு உட்கொள்ளும் நோக்கமே தோல்வி அடைகிறது. ருசியோ, நாம் சமையலில் சேர்க்கும் சாமான்களால் மட் டுமே வருகிறது.

ஒப்பிட்டு, உண்மையை உணருங்கள். நாங்கள் பரிசுகள் வழங்குவதற்காக சேமியாவின் விலையை அதிகப்படுத்தி விற்கவில்லை.

உங்கள் உடல்நலப் பாதுகாப்பிற்கும், செலவிடும் பணத்துக்கான உயர் மதிப்பும் பெற எம்பயர் சேமியாவையே வற்புறுத்தி கேட்டு வாங்குங்கள்.

காகித, பாலிதீன் பைகளில் விற்கப்படுகின்றன.

TRADE **EMPIRE** MARK

Vermicelli

ESTD. 1919

THE EMPIRE VERMICELLI CO., MADRAS - 600 112.

இன்னொரு பக்கமும் இருக்கிறது



'மாமியாரா, ஜாக்கிரதை!' என்னும் கட்டுரை ஒரு பக்கத்தை மட்டுமே காட்டுகிறது. சமீப காலமாக அதற்கு இன்னொரு பக்கமும் உருவாகி வருகிறது. தெரிந்து கொள்ளுங்கள்!' என்று பொரிந்து தள்ளுகிறார் ஒரு வாசகி.

பெண்ணைப் பெற்றுக் கொடுக்கும் தாயின் (சம்பந்தியின்) முணுமுணுப்பு என்ன தெரியுமா? —

[redacted]

"மாமியார் இந்தப் பிள்ளையோடுதான் இருக்கிறாள். எங்க லலிதாவுக்கு நாள் முழுவதும் இவளுக்குப் பணிவிடைதான் சரியாக இருக்கிறது. ஓர் கோயில் குளத்துக்குக் கூட போக பொழுது இல்லை. இது ஓர் கழுத்தறுப்பு" என்பார்.

"ஹூம். மாமியார் ஒருத்தி இருக்கிறாள். இவள் ஒருத்தி இல்லை என்று யார் அழுதார்களோ? பிள்ளையைப் பெற்று வளர்த்து, ஆளாக்கி, எங்களிடம் ஒப்படைத்தாயிற்று. 'மாப்பிள்ளை'யை நாங்கள் பார்த்துக் கொள்ள மாட்டோமா? இன்னும் இவள் எதற்கு இருக்க வேண்டும்?" என்று கூட சொல்லும் நிலை வந்து விட்டது.

எது எப்படி இருந்தாலும் பணம் — அதுவும் லட்சக்கணக்கில் இருந்தால்தான் பெண்களுக்குக் கல்யாணம் சாத்தியம் (சுமாரான இடத்திலாவது) என்ற பரிதாப நிலை, மாறுவது மட்டுமல்ல இன்னும் வலுப்பட்டுக் கொண்டு வருவதென்னமோ உண்மைதான். ஆனாலும் பெண் கழுத்தில் தாலி ஏறும் வரைதான் பெண் வீட்டார்கள் இன்று சாதுவாகக் காட்சி அளிப்பார்கள். அதற்கப்புறம் தாராளமாக தங்கள் சுயரூபத்தைக் காட்டுவார்கள்.

காலம் வேகமாக மாறுகிறது. "யோவ் மாப்பிள்ளை, இங்கே வாய்யா" என்று மாமனார்கள் அதட்டும் அளவுக்கு பெண்கள் — இன்று அனேகம் பேர் — படிப்பு, மற்றும் சம்பாத்ய பலம் பெற்றவர்களாக இருக்கிறார்கள். (இந்த மாதிரி அதட்டாத மாமனார்களெல்லாம் தங்கக் கட்டிகள் என்று எண்ணிவிட வேண்டாம். "என்ன இருந்தாலும் அவன் ஆண் பிள்ளை, அதிலும் மாப்பிள்ளை. அவனிடம் பேச முடியுமா?" என்று பயந்தவர்கள் போல் பேசிக் கொண்டே, பெண்ணின் குடித்தனத்தில் எல்லா விஷயங்களையும் தீர்மானிக்கும் அதிகாரத்தை சாமர்த்தியமாகக் கைப்பற்றிவிடும் பெண்ணைப் பெற்றவர்கள் இன்று ஏராளமாக இருக்கிறார்கள்.)

பெண், பிள்ளை இரண்டும் இருப்பது தான் இன்று வயதானவர்களுக்குக் கொஞ்சம் பலம் என்ற நிலை உருவாகி விட்டது. பெண் இருந்தால், மருமகள் மற்றும் அவளுடைய பெற்றோர்களின் அலட்சியப் போக்கு, அவமரியாதை இவையெல்லாம் கொஞ்சம் அடங்கி இருப்பதாகத்தான் தோன்றுகிறது.

என் தோழி ஒருத்தியிடம் ஓர் சமயம் "உன் அம்மா திருப்பதிக்குப் போகவில்லையா?" என்று கேட்டேன். உடனே அவள் "நன்றாகக் கேட்டாய் போ. நடக்க முடியாத என் பாட்டியை விட்டு விட்டு அம்மா திருப்பதிக்குப் போனால் அத்தைகள் எல்லாம் என் அம்மாவை கொன்று போட்டு விட மாட்டார்களா?" என்று பதில் அளித்தாள்.

பெண் இல்லாமல் பிள்ளைகள் மட்டும் உடையவர்களுக்கு ஓர் சிறிய யோசனை. நீங்கள் மருமகளைத் தேடும் போது, கூடுமான வரை குறைந்தபட்சம் ஓர் அண்ணன் அல்லது தம்பியுடன் பிறந்த பெண்ணைத் தேடுங்கள். ஒரு சமயம் இல்லாவிட்டாலும் இன்னொரு சமயம் "நாமும் பிள்ளையை வைத்துக் கொண்டிருக்கிறோமே" என்ற எண்ணம் தோன்றி உங்கள் சம்பந்திமார்கள் உங்களை ஞாயமான மரியாதையுடன் நடத்த அவர்களுக்கு பிள்ளைகள் இருப்பது உதவும்.

பெண்கள் பொதுவாக ஆண்களை விட நன்றாகப் படிக்கிறார்கள், கூடவே சம்பாதிக்கிறார்கள் என்பதால், அம்மாமார்கள் எல்லாரும், ஒரு இந்திரா காந்தியையோ, மேடம் க்யூரியையோ, மார்கெரெட் தாட்சரையோ பெற்று விட்டதாக எண்ணி, பூரித்து, தலைகீழாய் நிற்கும் காலம் இது.

ஆகவே அகம்பாவம் இல்லாதவர்களாகவும், முகத்துக்கு முன் தோத்திரம் செய்து, முதுகுக்குப் பின்னால் வசை பாடாதவர்களுமான பெண்ணைப் பெற்ற சம்பந்திகள் கிடைக்க மிகவும் அதிர்ஷ்டம் செய்திருக்க வேண்டும்.

— உமாதேவி ராமஸ்வாமி



இரண்டாவது குழந்தை பிறந்த பின்பு....

— குடும்பத்தில் முதல் குழந்தை பிறக்கும் போது எந்தப் பிரச்னைகளும் தோன்றுவதில்லை. இரண்டாவது குழந்தை பிறந்த பின்புதான் பல விஷயங்களைக் கவனிக்க வேண்டி இருக்கிறது. முதல் குழந்தையே ஒரு பிரச்னையாகவும் மாறுகிறது. இதை எப்படித் தவிர்க்கலாம்?

இரண்டாவது குழந்தை பிறந்ததும் மிக முக்கியமாக கவனிக்க வேண்டிய முதல் விஷயமே முதல் குழந்தையைப் பற்றியது தான். தனக்கு ஒரு போட்டி வந்து விட்டதே என்று முதல் குழந்தை மனம் நிச்சயம் நினைக்கும். அதனால் சோர்ந்து போய் தன்னை யாரும் இல்லாத அனாதை போல கருதி விடும். இரண்டாவதாக பிறக்கும் குழந்தையை உடன் பிறந்த பாசம் இன்றி எதிரியாகவே நினைத்து பகைமை பாராட்டும். எல்லோரும் தன்னை ஒதுக்கி விட்டதாகவே மனதிற்குள் அழுது தீர்க்கும். இதனால் முதல் குழந்தையின் படிப்பு... ஆரோக்கியம்... எதிர்காலமே பாதித்து விடும் ஆபத்து இருக்கிறது. இரண்டாவது குழந்தை பெற நினைக்கும் தாய் உணர வேண்டும். இரண்டாவது குழந்தை பிறந்து விட்ட பிறகுதான் மூத்த குழந்தை மீது அதிகமான பாசத்தை அன்பைப் பொழிய வேண்டும். மூத்த குழந்தை கருப்பாக பிறந்து இரண்டாவது சிவப்பாக பிறந்தால் நிற வேற்றுமையை பேசவே கூடாது. இரண்டாவது பிறந்த குழந்தையை விட முதல் குழந்தைதான் அழகு.. நிறம் அனைத்திலும் நன்றாக இருப்பதாக பாராட்டி பேச வேண்டும். இதனால் மூத்த குழந்தை மனத்தில் 'தாழ்வு மனப்பான்மை' தோன்றாமல் பாதுகாக்கப்படுகிறது.

ஆஸ்பத்திரி முதல் ஆலயம் வரை எங்கு செல்வதாக இருந்தாலும் இரண்டு குழந்தைகளையும் அழைத்துச் செல்ல வேண்டும். முதல் குழந்தையை வீட்டில் இருக்கச் சொல்லி விட்டு இரண்டாவது குழந்தையை மட்டும் வெளியே அழைத்துச் சென்றால் முதல் குழந்தை தன்னை ஜெயிலில் அடைத்து விட்டதை போல் வருத்தப்படும். கூண்டிற்குள் இருக்கும் கிளி போல் மனம் வருந்தும்.

கொஞ்ச நாட்கள் வரையாவது உடை விஷயத்தில் இரு குழந்தைகளுக்குமே ஒரே நிறம்.. ஒரே மாதிரியாக உடைகளை எடுக்க வேண்டும். தனக்கு அடுத்து பிறந்த குழந்தையையும் தன்னையும் வேறுபாடு.. பாகுபாடு இல்லாமல் தன் பெற்றோர் நடத்துவதாக முதல் குழந்தை நினைக்க வேண்டும். விளையாட்டு சாமான்கள்... பொருட்களை இரு குழந்தைகளுக்குமே வாங்கித் தர வேண்டும். மூத்த குழந்தைக்குத்தான் ஏற்கெனவே வாங்கித் தந்து விட்டோமே என்று இரண்டாவது குழந்தைக்கு மட்டும் வாங்கிக் கொடுத்தால் அந்தப் பொருட்களைப் பிடுங்கி விளையாடதான் முனைந்து விடும் முதல் குழந்தை

குழந்தையைக் கொஞ்சும் போதும் இரண்டாவதாக பிறந்ததை பெற்றோர் கொஞ்சி மகிழும் போது தான் 'பழசு' ஆகி விட்டோம்.. இப்போது பிறந்தது 'புதுசு' ஆகி விட்டது என்று முதல் குழந்தை நினைக்காத படி இரண்டு குழந்தைகளையும் சம அளவில் ஒரே நேரத்தில் கொஞ்சி முத்தமிட்டு மகிழ்விக்க வேண்டும். அது போல தன் உடன் பிறந்ததை மூத்த குழந்தை அமுக்கிக் கொஞ்சி விளையாடுவதை பெற்றோர் தடுக்கவும் கூடாது. அருகில் இருந்து 'இப்படி கன்னத்தில் கிள்ளக் கூடாது... தூக்கி வைத்துக் கொள்ளக் கூடாது' என்று அமைதியா

கக் கூற வேண்டும்.

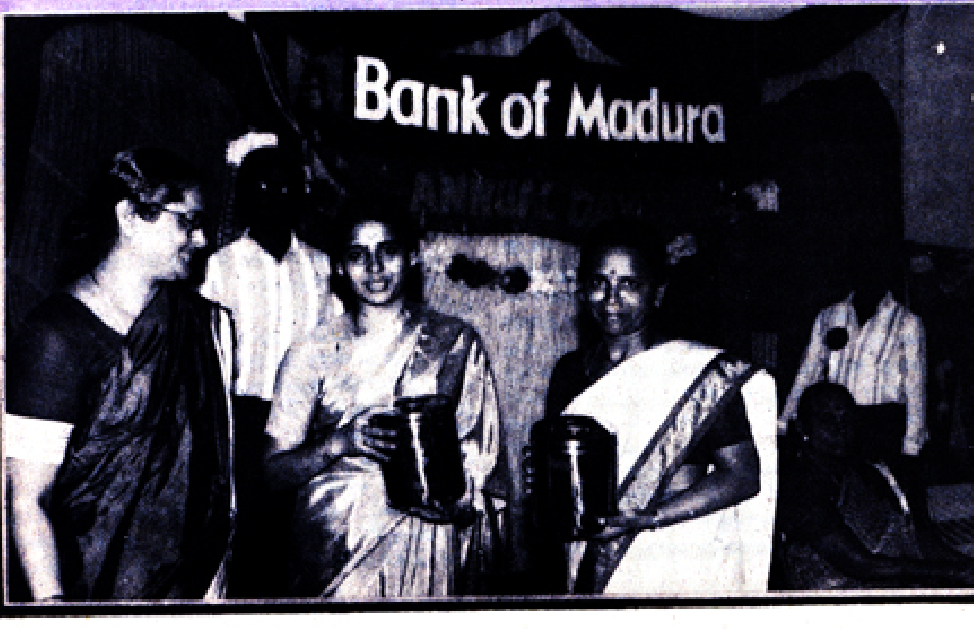
இரண்டாவது விஷயம் பெற்றோர்கள் மன மாற்றம் பற்றியது. முதல் குழந்தை பெண்ணாக பிறந்தால் இரண்டாவது ஆணாக பிறக்கும் என்று பெரிதாக எதிர் பார்த்து இரண்டாவதும் பெண்ணாக பிறந்து விட்டால் ஏமாற்றம் அடைந்து அடிக்கடி பேச்சில் அதை வெளிப்படுத்தினால் 'பெண்ணாகப் பிறந்தது தவறோ?' என்று முதல் குழந்தை நினைத்துத் தன் பெற்றோருக்கு பாரமாக இருக்கிறோம் என்று நினைத்து விடக் கூடாது. இரண்டாவதும் பெண்ணாக பிறந்தாலும் தங்கள் மனதை மாற்றிக் கொண்டு சந்தோஷப்பட வேண்டும். பெண்ணை ப் பெற்றதற்கு பெருமைப்பட வேண்டும்.

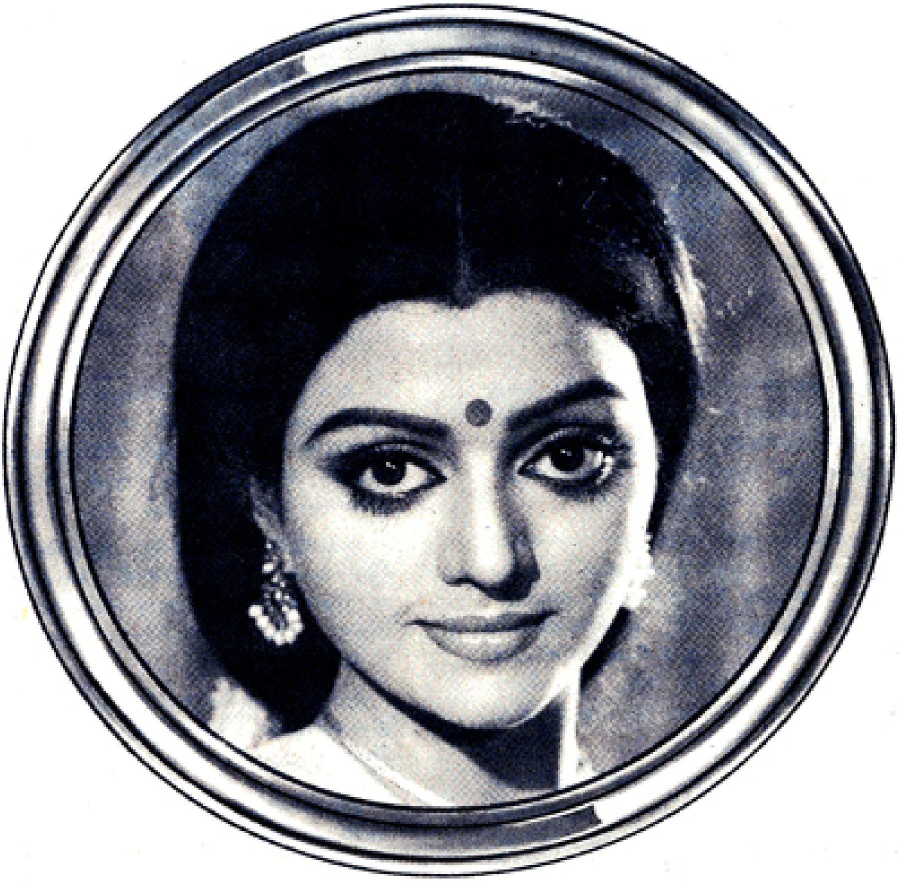
உன் தங்கையும் உன்னைப் போல் கெட்டிக்காரி.. அவளைப் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டியது உன் பொறுப்பு' என்று முழுப் பொறுப்பையும் முதல் குழந்தைக்கு அளித்து பொறுப்புணர்ச்சி உண்டாக்க வேண்டும். படிப்பில் உன்னை விட உன் தங்கைதான் சிறந்தவள். நீ மண்டு' என்று முதல் குழந்தைக்கு மனத் தளர்ச்சியை ஏற்படுத்தவே கூடாது. இரு குழந்தைகளையும் இரு கண்களாகக் கருதி செயல்பட வேண்டும்.

மூன்றாவது முடிவான விஷயம் இரண்டாவது குழந்தை பிறந்த பின்பு 'போதும் குழந்தை என்று முடிவு செய்து குடும்பக் கட்டுப்பாட்டை அனுசரிக்க வேண்டும். இதனால் இரு குழந்தைகள் மீது முழுமையான கவனம் செலுத்த முடியும். மூன்று நான்கு என்று குழந்தைகளைப் பெற்றால் அவர்களைச் 'சரிசமமாக' கவனிக்க முடியாமல் வெறுப்பும், கோபமும் கொண்ட குழந்தைகளை சமுதாயம் ஏற்க வேண்டி இருக்கும். இப்போதைய விலைவாசி ஏற்றம்.. பொருளாதார' சூழ்நிலை இரு வாரிசுகள் கொண்ட இனிமையான இல்லறம் நடத்தவே ஏதுவாக இருக்கிறது. எனவே இரு மழலை பெற்று இன்புற்று வாழ்வோம்.

கட்டுரை, புகைப்படம்:
விஜயா கண்ணன்

'மதுரை வங்கி 'மனமகிழ் மன்றம்' தனது ஆண்டு விழாவைச் சமீபத்தில் கொண்டாடியது. அப்போது கோலப் போட்டியில் பரிசு பெற்றவர்களுக்கு திருமதி சுஜலக்ஷ்மி சண்முகவடிவேலு பரிசுகளை வழங்கினர்.





மங்கல
சௌபாக்கியத்தின் சின்னம்

ஐடெக்ஸ்
குங்குமம் டீலக்ஸ்
matt finish



ஐடெக்ஸ்
48 ஆண்டுகளாக
உங்கள் நம்பிக்கையின்
மகத்தான சின்னம்

அரவிந்த் லாபரடரீஸ் சென்னை 600033

Imageads 2510

இல்லத்தரசிகளே உங்களுக்காக

பொதுவாகவே இல்லத் தரசிகளுக்கு பல பிரச்சனைகள் உண்டு. அவற்றில் பெரும் பிரச்சனையாக இருப்பது சில முக்கியமான சூழ்நிலைகளில் ஆங்கிலத்தில் பேச முடியாத குறையாகும்.

பள்ளியில் குழந்தைகளைச் சேர்க்கும் போதும் சரி, குழந்தைகளுக்கு பாடங்களில் ஏற்படும் சந்தேகங்களை நிவர்த்திக்கும் போதும் சரி, குழந்தைகளைப் பற்றி பள்ளி ஆசிரியைகளிடம் விசாரிக்கும் போதும் சரி, ஆங்கிலம் தெரிந்திருந்தால் தான் நம்மால் சமாளிக்க முடிகிறது.

வங்கிகள், அலுவலகங்கள் தனியார் நிறுவனங்கள் போன்ற இடங்களிலும் ஆங்கிலத்தில் பேச வேண்டியிருக்கிறது. வேலைக்குச் செல்லும் பெண்மணிகள் தங்களது அலுவலக அதிகாரிகளிடம் ஆங்கிலத்தில் பேச வேண்டியுள்ளது.

பொது நிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொள்ளும் போதும் இன்னும்சில சந்தர்ப்பங்களிலும் ஆங்கிலத்தில் பேசவேண்டிய கட்டாயமான தோர் சூழ்நிலை ஏற்பட்டு விடுகிறது.

மற்றவர்கள் ஆங்கிலத்தில் பேசுவதை ஓரளவு புரிந்து கொண்டாலும் அவர்களிடம் ஆங்கிலத்திலேயே பேச, ஒரு சிலர் தயங்குகிறார்கள். தவறாகப் பேசி விடுவோமோ என்ற தயக்கம் தான் இதற்கு முக்கியமான காரணமாகும்.

ஆங்கிலப் பயிற்சியளிப்பதில் தமிழகத்திலேயே தலைசிறந்த கல்வி நிலையம் என்ற தனிப் புகழ் பெற்ற விவேகானந்தா கல்வி நிலையத்தைப் பற்றி நீங்கள் கேள்விப்பட்டிருக்கலாம்.

இக்கல்வி நிலையத்தில் ஆங்கிலத்தில் இலக்கணப் பிழையின்றி கடிதங்கள், கட்டுரைகள் எழுத, சரளமாக உரையாட மிகச் சிறந்த முறையில் பயிற்சியளித்து வருகிறார்கள்.

இல்லத் தரசிகளுக் கென தனியாக தினசரி காலை 10.30 முதல் 11.30 வரை நேர்முக வகுப்பும் நடை பெறுகிறது.

இப்பயிற்சி முறை சென்னையில் வசிப்பவர்களுக்கு மட்டுமின்றி தமிழகத்தின் மற்ற பகுதிகளிலும், இந்தியாவின் பிற மாநிலங்களிலும் வசிக்கும் தமிழ் பேசும் பெண்மணிகள் அனைவருக்கும் பயனுள்ளதாக இருக்க வேண்டும் என்ற நோக்கத்துடன் தபால் முறை பயிற்சியும் நடத்தப்படுகிறது.

வீட்டிலிருந்தபடியே ஓய்வு நேரத்தில் இந்த எளிய பயிற்சியை நீங்களும் மேற்கொண்டு ஆங்கிலத்தில் புலமை பெற கீழ்கண்ட முகவரிக்கு கடிதம் எழுதி உங்களது விருப்பத்தைத் தெரிவியுங்கள். இப்பயிற்சி பற்றிய மற்ற தகவல்களை உடனே உங்களுக்கு அனுப்பி வைப்பார்கள்.

விவேகானந்தா கல்வி நிலையம் (Regd)
9, மேட்லி ரோடு, தி.நகர், சென்னை-600 017.

கதையை முழுவதும் ஒரே மூச்சில் படித்து முடித்தாள் சாந்தா. நீண்ட நாளைக் குப் பிறகு தமிழில் நல்ல சிறுகதையைப் படித்த திருப்தி உண்டாயிற்று. பத்திரிகை யின் முதல் பக்கத்திலேயே கதையைப் பிரசு ரித்திருப்பதிலிருந்தே முதன்மையான கதை என்று எல்லோருக்கும் புரிந்து போகும். மறுபடியும் முதல் பக்கத்தைப் புரட்டிக் கதா சிரியர் பெயரைக் கவனித்தாள். 'ஷில்பா' என்று இருந்தது. ஷில்பா, ஆணா, பெண்ணா? பெண் பெயரில் எழுதும் ஆணாய் இருக் குமோ? ஆனால் எழுத்தின் தீவிரத்தினூடே இலேசாகப் பெண்மை அடையாளம் காட்டு கிறதே. பெண்ணாக இருக்குமோ?

சாந்தாவிற்கு ஷில்பா யாரென்று தெரியா விட்டால் ஆபீஸில் வேலையே ஓடாது போலி ருந்தது. கடிகாரத்தைப் பார்த்தாள். மணி பத்து. சுமித்ரா ஏன் இன்றைக்கு ஆபீஸுக்கு வரவில்லை?

சுமித்ராவை நினைத்ததுமே சாந்தாவிற் குக்-கண்கலங்கிப் போனது. மாமியார், மாம னார், மைத்துனர்கள் என்று சுமித்ராவின் குடும்பம் மிகப் பெரியது. அவர்கள் தேவை களைக் கவனித்து, வீட்டின் எல்லா வேலை களையும் முடித்து விட்டுச் சுமித்ரா ஆபீஸுக்கு வருவாள். ஆபீஸிலும் அவளுக்கு அதிகப்படி வேலைகள்தான். பொறுமை யாய் எல்லாவற்றையும் முடிப்பாள். அவ்வப் போது சாந்தாவிடம் தனது குடும்ப நிலவரம் பற்றிக் கூறுவாள். கல்யாணமாகி ஆறேழு வருஷங்களானாலும் புகுந்த வீட்டில் அவ ளுக்கு இன்னமும் பிடுங்கல். சீர், செனத்தி விவகாரங்களைப் பற்றி மாமியார் அதிருப்



டும். சிரமப்பட்டு அடக்கியபடி இலேசாக விசும்பினாள்.

''சுமி! என்ன ஆச்சு?'' ஆறுதலாய் அவள் விரல்களைப் பற்றினாள் சாந்தா.

''வழக்கம் போலத்தான்...'' என்றாள் சுமித்ரா விரக்தியாக.

''வழக்கத்தை விட அதிகம் போலி ருக்கே?''

''ஆமாம் சாந்தா. இந்த மாதம் போனஸ் பணம் வரப் போகிறது. நான் நல்லதாய் ஒரு பட்டுப் புடைவை வாங்கிக் கொள்ளட் டுமா என்று கேட்டேன். எனக்கு வாய்

''ஹலோ...'' சம்பிரதாய ஆரம்பங்களுடன் பத்திரிகையைப் புகழ்ந்துவிட்டு, ''இந்த வாரம் முதல் பக்கக் கதை எக்ஸலண்ட்! இதோடு எத்தனை தடவை அந்தக் கதையைப் படித்தேனோ எனக்கே தெரியவில்லை. 'ஷில்பா' என்று எழுதியவர் பெயர் போட்டிருக்கிறது. ஸார், ஷில்பா ஆணா பெண்ணா? சிரமத்தைப் பாராமல் அவங்க முகவரியை நீங்க சொன்னால் நான் ரொம்ப நன்றி உள்ளவனாயிருப்பேன்...'' என்று முடித்தான்.

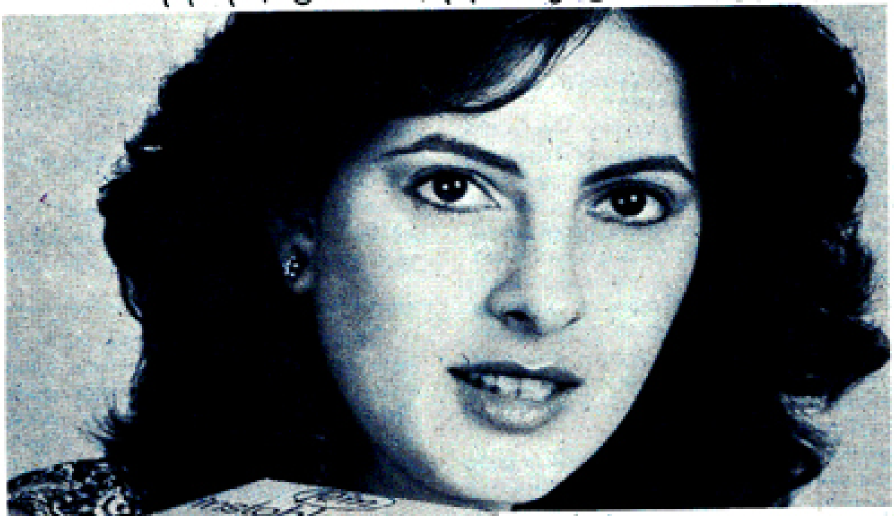
''சிரமம் எதுவும் இல்லைங்க. எங்களுக்கே அந்தக் கதையைப் படிக்கிற போதும், பிறகு அச்சில் பிரசுரமாகி வந்த போதும் மனம் நெகிழ்ந்து விட்டது. வெறும் வார்த்தைகளால் ஷில்பாவைப் புகழ முடியாது. ஏனென்றால் இன்றைக்கு மட்டும் இதுவரை நூறு போன் கால்கள் வந்து விசாரித்து விட்டன. இந்த வாரத்திற்குள் அந்தக் கதையைப் பாராட்டிக் கடிதங்கள் குவியப் போகிறது நிச்சயம். ஆகவே அடுத்த வாரம் ஷில்பாவின் முகவரியையும்.. அவர்கள் விரும்பினால் புகைப்படமும் போட்டுச் சிறப்புச் சிறுகதையாய்க் கௌரவிக்க நினைக்கிறோம். முகவரி குறிச்சுக்குங்க. 'ஷில்பா' என்கிற திருமதி சுமித்ரா சுதர்ஸன், நம்பர் 5, மேலத்தெரு, நங்கநல்லூர், சென்னை — 61.''

எதிர்முனையில் 'டொக்' என்று ரிஸீவர் வைக்கப்பட்டும் சாந்தா திக்பிரமை பிடித்த



இப்போது! புதிய மேம்படுத்தப்பட்ட ஃபெம்

இன்ஸ்டோப்ளீச் செய்யும் மாயம். உங்கள் மேனி சிவந்த நிறமும், சிறந்த எழிலும் பெறும்!





∴பெம் க்ரீம் ப்ளீச் பாதுகாப்பான, சௌகரியமான க்ரீம் ப்ளீச் ஆகும். ஹைட்ரஜன் பெராக்ஸைடு, அமோனியா மற்றும் ப்ளீச்சிங் பவுடர் போன்ற கடுமையான கலவைகளை இனி உபயோகிக்கத் தேவையில்லை. வி.பி.பி. அனுப்ப தொடர்பு கொள்வதற்கான முகவரி: பி.ஓ. பாக்ஸ் 1822, பம்பாய்-400 001. தபால் கட்டணம் உட்பட விலை ரூ. 37/- மட்டுமே.

DAZZAL

கறுத்த மேனி, முகத்தில் ரோமம்—இவை உங்களை அழகுடன் விளங்காமல் இருக்கச் செய்கின்றன. இது குறித்து என்ன செய்யலாம் என்னும் கவலையில் உங்களை ஆழ்த்துகின்றன. இதோ இப்பிரச்சனைக்கு ஒரு எளிய விடை. சில நிமிடங்களுக்குள்ளாகவே அதிசயப்படும் வகையில் எழிலும் மென்மையும் பெற ஒரு வழி.

∴பெம் க்ரீம் ப்ளீச் உங்கள் சருமத்தை சிகப்பாக்கி, மிருதுவாகப் பராமரிக்கிறது.

சற்றே உங்கள் கைகளைப் பார்த்து, சூரிய ஒளியால் பாதிக்கப்படும் பகுதியை, அவ்வாறு பாதிக்கப்படாத பகுதியுடன் ஒப்பிடுங்கள். சூரிய ஒளி பட்ட இடம் கருமையாகவும், சொரசொரப்பாகவும் இருக்கும். இத்தகைய பகுதிகளில் ∴பெம் க்ரீம் ப்ளீச் தடவினால், இரண்டு அல்லது மூன்று பங்கு சிகப்பாக ஆக்குவதுடன், சருமத்திற்கு மென்மையும் அளிக்கிறது.

அதே சமயம் ∴பெம் க்ரீம் ப்ளீச் முகத்திலுள்ள தேவையற்ற ரோமத்தை மறைத்து விடுகிறது.

முகத்தில் ரோமம் இருப்பது அருவருப்பானதாகும். தவிர, அது கறுப்பான நிறமானதால் உங்களை கறுப்பாகத் தோன்றச் செய்கிறது. ∴பெம் க்ரீம் ப்ளீச் உங்கள் முகத்திலுள்ள ரோமத்தை சருமத்தின் நிறமாக்குகிறது. அதனால் யாராலும் கண்டுகொள்ள முடியாது.

ஃபெம்

இன்ஸ்டோப்ளீச்

ப்ளீச் செய்யும் வேலை, இனி தொல்லை இல்லை.

வளாய்த் தன் காதில் ரிஸீவரைப் பொருத்திய படியே நின்றிருந்தாள்.

கடைக்காரர் பொறுமையிழந்து தொண்டையைக் கனைக்கவும் சுயநிலைக்கு வந்தாள் சாந்தா.

ஷில்பா, சுமித்ராவா? சுமித்ராதான் எழுத்தாளர் ஷில்பாவா?

முதல் கதையிலேயே முதிர்ச்சியான எழுத்து நடையுடன் பெயரும் புகழும் பெற்று விட்ட 'ஷில்பா' என் சினேகிதி சுமித்ராவா? அமைதியான இந்த உருவத்திற்குள் இத்தனை ஆரவாரமான சிந்தனைகளா?

சாந்தா வியப்பில் மூழ்கிய வேளையில் பயப்படவும் தொடங்கினாள். ஏனென்றால் சுமித்ரா தன் சொந்தக் கதையை அல்லவா எழுதி இருக்கிறாள்? உள்ளத்து உணர்ச்சிகளுக்கு எழுத்து வடிகாலாய் இருக்கலாம். சுமித்ராவிற்கு இது விபரீத வடிகாலாகி விட்டால்...? ஏற்கெனவே அவளுக்குப் புகுந்த வீடு ஓர் அரக்கர் மாளிகையாக உள்ளது. நின்றால் குற்றம்; அமர்ந்தால் குற்றம் என்பவர்கள் இவள் எழுத்தில் குற்றம் காணாமல் விடுவார்களா? அதுவும் நிஜங்களை அம்பலப்படுத்திக் கதையில் நியாயம் கேட்டு முடித்திருக்கிறாள்.

ஐயோ, சுமித்ரா! உன்னைப் பொறுத்த வரை உனக்குத் துன்பங்கள் மட்டுமே தொடர் கதையாக இருக்கிறதே! பைத்தியக்காரி! வாழ்க்கையில் வாஸ்தவங்களுக்கு மதிப்பு கிடையாது என்பது உனக்குத் தெரியாதா? இத்தனை வருஷங்களாய் உன் உள்ளத்து வேதனைகளைக் கொட்டித் தீர்க்க என்னை வடிகாலாய் எடுத்துக் கொண்டாய். அப்படியே இருந்திருக்கக் கூடாதா? இந்தக் கதையைப் படித்து விட்டு உன் வீட்டார் இன்னும் என்னென்ன மாதிரி கத்தப் போகிறார்களோ?''

சாந்தா மனத்திற்குள் பிதற்றியபடியே வீடு வந்து சேர்ந்தாள். இரவு தூக்கமே வரவில்லை.

விடிந்ததும் அலறிப் புடைத்து ஆபீஸுக்கு வந்தவள், சுமித்ராவிற்காகக் காத்திருந்தாள்.

சுமித்ரா வந்தாள். வழக்கம் போல எளிமையான காட்டன் புடைவை. அழுந்த வாரிய அடர்த்தியான கேசம். சின்ன நெற்றியில் பெரிய பொட்டு.

கண்களை மலர்த்தி, ''சாந்தா!'' என்றபடியே அருகில் வந்தாள். கைப்பையிலிருந்து ஒரு புத்தகத்தை எடுத்தாள். அதைப்

கொழுக்கட்டை செய்யும் மாவு மீதமானால் தேவையான அளவு பச்சை மிளகாய், உப்பு, பெருங்காயம் இவற்றை அரைத்து, இத்துடன் கடுகை தாளித்து மாவுடன் சேர்த்து பிசைந்து சிறு சிறு உருண்டைகளாக உருட்டி வேக வைத்து சாப்பிட்டால் மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.

— கல்யாணி.

பார்த்ததும் சாந்தாவிற்குப் புரிந்து போனது. அவள் கதை பிரசுரமான பத்திரிகை. இருக்கட்டும். இவளே ஆரம்பிக்கட்டும்.

மௌனமாய்ப் பத்திரிகையை சாந்தாவின் முன் நீட்டி, "உள்ளே என் கதை வந்திருக்கு. 'ஷில்பா' என்கிற புனைபெயரில்" என்றாள் அடக்கமான குரலில்.

முதல் கதை! அதற்குப் பிறகு ஓராயிரம் கதைகள் வெளிவந்தாலும் எந்த எழுத்தாளருக்குமே பனிச்சாரலைப் போல சிலிர்ப்பைத் தருவது தாங்கள் படைத்த முதல் கதையாகத்தானிருக்கும். இந்த இன்ப அனுபவத்தை இவள் உணர முடிகிறதா? இவள் வீட்டின் மிருக ஜன்மங்கள் உணர விட்டிருப்பார்களா? அவர்கள்தான் மொட்டைப் பறித்து இம்சிக்கும் மூடர்களாயிற்றே!

சாந்தா மௌனமாய் வாங்கிக் கொண்டாள். பிறகு தணிந்த குரலில், "நேற்றைக்கே படித்து மகிழ்ந்து பத்திரிகை ஆபீசுக்கு போன் செய்து விவரம் தெரிந்து இன்னமும் அதிர்ச்சியில் இருக்கிறேன்" என்றாள். சுமித்ராவை முழுவதுமாய்ச் சேதமின்றிப் பார்த்து விட்ட மகிழ்ச்சியிலும் இலேசாக வேதனை நெஞ்சை அரித்தது. சுமித்ராவின் அமைதி ஏதோ ஆபத்தைக் கோடு காட்டுவது போலிருந்தது. வாய் விட்டுக் கதறிக் கொட்ட மாட்டாளா என்று பதற்றம் கூட ஏற்பட்டது.

"அதிர்ச்சியா?" சிரித்தாள் சுமித்ரா. "எதற்கு சாந்தா?"

"அடிப்பாவி!" வீறிட்ட சாந்தா, "எப்படியடி சிரிக்கிறாய்? உன் கதை — ஆமாம் — உன் வாழ்க்கைக் கதையைப் படித்து விட்டு வீட்டில் உன்னை விட்டு வைத்தார்களா?" என்று அலறினாள்.

சுமித்ரா விரக்தியாய்ச் சிரித்தாள். மறுபடியும் சாந்தாவிற்கு அது விபரீதமாகத் தோன்றியது. "சுமித்ரா! நிஜத்தைச் சொல். உன் கதையை அவர்கள் பார்த்தார்களா, இல்லையா?"

"பார்க்காமல் எப்படி? புத்தகம் தபாலில் என் பெயருக்கு வீட்டுக்கு வந்ததே?"

"அப்புறம்?"

"நான் ஆபீஸ் விட்டு வந்ததும் விசாரித்தார்கள். ஷில்பா என்கிற பெயரில் கதையை நான்தான் எழுதி அனுப்பி, அது பிரசுரமாகி இருப்பதைப் புரிந்து கொண்டார்கள்."

"ஐயோ. அப்புறம்?"

"அப்புறமென்ன? கதைக்குச் சன்மானம் வந்ததும் முழுசாய்த் தன்னிடம் தர வேண்டும் என்று கட்டளையிட்டார் என் மாமியார். 'இனி அடிக்கடி எழுதியும் சம்பாதித்துக் கொடு' என்றார் அன்புக் கணவர். 'நாவலாய் எழுதி நிறைய சம்பாதிக்க முயற்சி பண்ணுங்க...' மைத்துனர்கள் உபதேசம் செய்தார்கள்.

இப்போ சொல்லு, என் நிலைமை சிரிப்புக்கிடமாகத்தானே இருக்கு?"

சாந்தாவால் சிரிக்க முடியவில்லை!

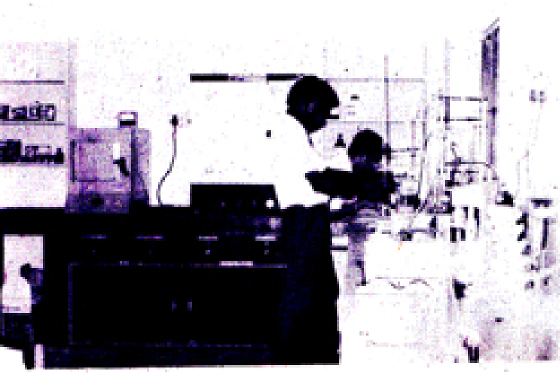
கடன் வாங்குவது பிடிக்காது!

"சாதாரணமா நடுத்தர வர்க்கத்துக் குடும்பங்கள் பாங்க்ல கடன் வாங்குவாங்க. ஆபீஸ்ல கடன் வாங்குவாங்க. ஆனால், அக்கம்பக்கம் கடன் வாங்கறதையோ, யாராவது கடன்காரன் வாசல்ல வந்து நிக்கறதையோ விரும்ப மாட்டாங்க. அது அவர்களைப் பொறுத்தவரையில் அகௌரவமான விஷயம்..."

டி.வி.எஸ். 'குரூப்'பைச் சேர்ந்த பெண்கள் 'ஹரிதா' என்ற பெயரில் பெண்களால் நடத்தப்படும் ஒரு வியாபார நிறுவனத்தை சேர்மன் திருமதி பிரேமா சீனிவாசன் கீழ் ஆரம்பிக்க நினைத்தார்கள். அவர்கள் மக்களிடையே 'சர்வே' எடுத்த போதுதான் இந்தச் சுவையான விஷயம் தெரிய வந்ததாம்.



"அதனால வீட்டுச் சாமான்கள் போன்றவற்றை கடன்ல வாங்கறதுக்கு விரும்பறதில்லே. அது மட்டுமேயில்லே. இன்றைக்குக் குடும்பப் பெண்கள் தரமான பொருள் வாங்க விரும்பறாங்க. ஆபீஸ் போகும் பெண்களுக்குச் சுத்தம் செய்ய, புடைக்க, இடிக்க எல்லாம் நேரமில்லே. எனவேதான் அவர்களுக்கு எளிதாக சுத்தமான சாமான்களை விற்க 'ஸ்டாப் அண்ட் ஷாப்' நிறுவனங்களை



ஆரம்பித்தோம்..."

என்கிறார் மானேஜிங் டைரக்டர் திரு. பத்ரிநாராயணன். இப்போதைக்குச் சென்னையில் நடுத்தரக் குடும்பங்கள் இருக்கும் ஏழு இடங்களைத் தேர்ந்தெடுத்து, கடைகளை ஆரம்பித்திருக்கிறார்கள். நல்ல சாமான் ஆனாலும் அதற்காக ஏழு மைல் போக யாரும் விரும்ப மாட்டார்களே!

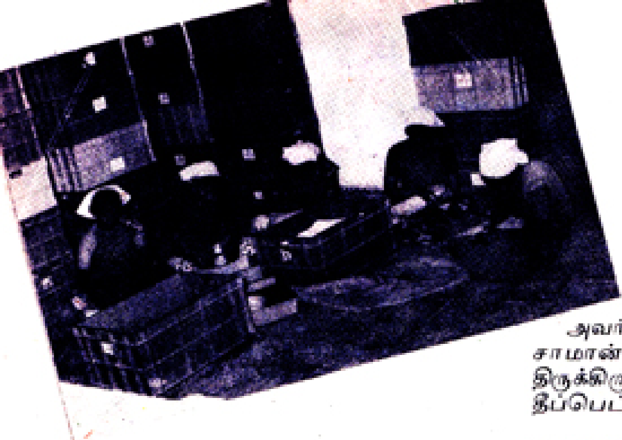


* பத்ரிநாராயணன்

ஏ. சி. வசதி, யூனிஃபார்ம் அணிந்த பெண்கள், பில்போட கம்ப்யூட்டர், அழகாக ஷெல்ஃபுகளில் அடுக்கப்பட்ட சாமான்கள்... செல்ஃப் சர்வீஸ்... இதையெல்லாம் பார்த்தால்பயமாகத்தான் இருக்கிறது. இந்தச் செலவெல்லாம் நம்ப 'பில்'லில்தானே வரும்?

"அதுதான் இல்லே. நாங்கள் மற்றவர்களைப் போல் ஏஜெண்டுகளிடம் பொருட்களை வாங்குவதில்லே. பருப்பில் இருந்து மிளகாய் வரை அவையவை விளையும் ஊர்களுக்குச் சென்று மொத்த விலைக்கு வாங்குவதால் எங்களால் நியாயமான விலையிலேயே பொருளை விற்க முடிகிறது..." என்கிறார்கள்.

பொருள்களை வாங்கி வந்து பெண்களைக் கொண்டும், மிஷின்களைக்கொண்டும்சுத்தம் செய்கிறார்கள். இதற்கென்றே ஒரு பரி



சோதனைச் சாலையை வைத்துக் கலப்படங்கள் இருக்கின்றனவா என்று கூட ஆராய்கிறார்கள். தரமானவைகளை மட்டும் பாலிதீன் பைகளில் 'பேக்' செய்கிறார்கள்.

"'எடை'யில் ஏதேனும் சந்தேகம் இருக்குமானால் வாடிக்கையாளர்களே சோதித்துக் கொள்ள ஒவ்வொரு 'ஷாப்'பிலும் எடை மிஷின் இருக்கிறது" என்கிறார் சேல்ஸ் மானேஜர் பாலசுப்ரமணியன்.

எங்கும் பச்சை மயமாக யூனிஃபார்ம் அணிந்த பெண்கள் தேவதைகள் போல நடமாடுகிறார்கள்.

"இதைப் போலத் தொடர் கடைகள் இந்தியாவில் வேறெங்கும் கிடையாது. ஹோட்டல்கள் போன்றவைதான் இருக்கின்றன. ஏழு மாதங்களில் ஏழு கடைகள் திறந்திருக்கிறோம். தமிழகத்தில் மற்ற இடங்களிலும் விஸ்தரிக்க ஆசைதான்.

என்கிறார்கள்.

எப்படியோ, இப்போது ஒரு புது மோகம் வந்திருக்கிறது. "நான் ஸ்டாப் & ஷாப் கடைக்குப் போகிறேன்" என்று சாயங்காலம் சொல்லி விட்டுப் பெருமையாகக் கிளம்பி விடுகிறார்கள்.

அவர்களுக்கும் வசதியாக அலமாரிகளில் சாமான்களை வரிசையாக அடுக்கி வைத்திருக்கிறார்கள். வீட்டுக்குவந்தபிறகு 'ஐயோ, தீப்பெட்டி மறந்து போச்சே' என்று அலற



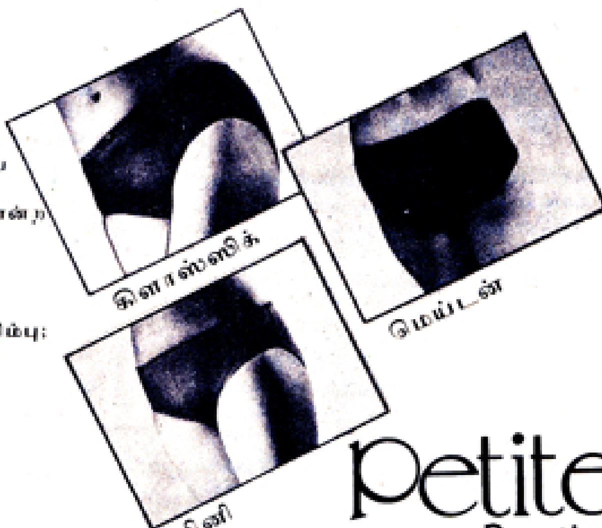
வேண்டாம். கடையை ஒரு சுற்றுச் சுற்றி வந்தால், மறந்து போன பொருளும் நினைவுக்கு வந்துவிடும்.

— பவித்ரா

படங்கள்: பிரஸ் போட்டோ பீரோ







பெடைட் பாண்டீஸின்
மென்மையான அரவணைப்பை
அனுபவியுங்கள்!...

பெடைட் பாண்டீஸ் பட்டுப்போன்ற
பருத்தியாலான தயாரிப்பு;
உருவம் மாறாத வடிவமைப்பு;
கச்சிதமான பிடிப்பு; சுகமான
அணைப்பு...

நேர்த்தியான எலாஸ்டிக் விளிம்பு;
உருக்குலையாத படைப்பு...
என்றுமே.

கண்கவரும் பாணிகள்;
மனங்கவரும் வண்ணங்கள்;
அணிவதற்கு ஆனந்தம்;
அன்றாடம் வெகுசுகம்...

petite
Panties

நீங்கள் விரைவில் தாயாகப் போகிறீர்களா? வாழ்த்துக்கள்! பிள்ளைப் பேறைப் பற்றியும், தாய்ப்பால் கொடுப்பது பற்றியும் உங்களுக்கு எவ்வளவு தூரம் விஷயங்கள் தெரியும்? இதோ இந்த 'க்விஸ்' — ஐ முயற்சி செய்து பாருங்கள்:

உங்களுக்கு எவ்வளவு தெரியும்?

1 குழந்தையாக உருப்பெறும் பெண் கரு முட்டையின் அளவு:

(அ) 1 மி. மீ.; (ஆ) 2 மி. மீ.; (இ) 0.2 மி. மீ.

2 வயிற்றிலிருக்கும் குழந்தையின் இதயத் துடிப்பை ஸ்டெதாஸ்கோப் மூலம் டாக்டர்கள் கண்டு பிடிக்க முடிவது, கருவின்...

(அ) இரண்டாவது மாதத்தில்; (ஆ) 4½ மாதத்தில்; (இ) 6½ மாதத்தில்.

3 தாயின் வயிற்றில் வளரும் கருவின் வயது (கருத்தரித்ததிலிருந்து பிரசவம் ஆகும் வரை):

(அ) சுமார் 273 நாட்கள்; (ஆ) சுமார் 300 நாட்கள்; (இ) சுமார் 250 நாட்கள்.

4 கர்ப்பம் தரித்ததிலிருந்து பிரசவ காலம் வரை தாயின் எடை — ஏற்றத்தின் விரும்பத் தகுந்த அளவு:—

(அ) 15 பவுண்டுகள்; (ஆ) 18 பவுண்டுகள்; (இ) 30 பவுண்டுகள்.

5 'பிளசண்ட்டா' எனப்படுவது —

(அ) கருப்பையில் இருக்கும் பாதுகாப்புத் திரவம்; (ஆ) கருப்பைக்குள் இருக்கும் பாதுகாப்பு சவ்வு; (இ) கருப்பை உட்சுவரில் பதிந்து, ரத்த நாளங்கள் மூலம் குழந்தையின் உடலுக்குத் தொப்புள் கொடி வழியாகச் சத்துக்களை அனுப்பும் சதைக் கொத்து.

6 பெரும்பான்மையான குழந்தைகள் இரவில்தான் பிறக்கின்றன...

(அ) சரி; (ஆ) தவறு.

7 பொதுவாக, பிறந்தவுடன் இருக்கும் குழந்தையின் எடை இந்த அளவை விடக் குறைவாக இருந்தால், முழு வளர்ச்சி அடையாத, அல்லது உரிய காலத்தை விடச் சீக்கிரமாகவே பிறந்துவிட்ட குழந்தையாகக் கருதப்படும்:

(அ) 6½ பவுண்டுகள்; (ஆ) 7½ பவுண்டுகள்; (இ) 5½ பவுண்டுகள்.

8 ஒரு தாயின் முதல் குழந்தையை விட, இரண்டாவது குழந்தை பொதுவாய் எடை அதிகமாய் இருக்கும்:

(அ) சரி; (ஆ) தவறு.

9 பிறந்த குழந்தையின் எடை முதல் ஒரு வாரம் அல்லது பத்து நாட்கள் ஏறுமல் இருந்தால் கவலைக்கு இடமாகும்:—

(அ) சரி; (ஆ) தவறு.

10 சரியாகச் சாப்பிடும் குழந்தைகளில், தாய்ப்பால் சாப்பிடும் குழந்தை, புட்டிப் பால் சாப்பிடும் குழந்தையை விடக் கொழுகொழுவென்று இருக்கும்.

(அ) சரி; (ஆ) தவறு.

11 குழந்தையை அதிக நேரமோ, அடிக்கடியோ மாரில் ஊட்ட விடுவதால் தாய்ப்பால் சுரப்பு குறைந்துவிடும்:

(அ) சரி; (ஆ) தவறு.

12 தாய்ப்பால் கொடுப்பதால் கர்ப்பப்பை சீக்கிரம் சுருங்குகிறது.

(அ) சரி; (ஆ) தவறு.

13 தாயின் உணவில் இந்தச் சத்துக்கள் அதிகம் சேரும்போது தாய்ப்பால் அதிகரிக்கிறது:

(அ) கார்போஹைட்ரேட்; (ஆ) கொழுப்பு; (இ) புரோட்டீனும், விடமின் — 'பி' யும்.



14 அதிகம் திரவ உணவு உட்கொள்வதால் தாய்ப்பாலின் அளவு அதிகரிக்கிறது:
(அ) சரி; (ஆ) தவறு.

15 தாய்ப்பால் நன்கு சுரக்க, சத்தான உணவு மட்டும் போதும். அதிக ஓய்வு அவசியம் இல்லை.
(அ) சரி; (ஆ) தவறு.

16 தாயின் உணவில் சத்துக் குறையக் குறையத் தாய்ப்பாலின் சத்தும் குறைகிறதென்றாலும், இந்தச் சத்துக்கள் மட்டும் தாயின் உடலிலிருந்து உறிஞ்சப்பட்டு எப்படியும் தாய்ப்பாலில் சேர்ந்து விடுகின்றன:
(அ) விடமின் 'ஏ' யும், 'பி' யும்;
(ஆ) கால்சியமும், பாஸ்பரஸும்;
(இ) இரும்புச் சத்து.

17 ஒரு குழந்தை, தன் முதல் சில மாதங்களில் அசாதாரண விழிப்போடும், துறுதுறுப்போடும் இருந்தாலும், மற்ற குழந்தைகளை விட சீக்கிரம் தலை நிற்க ஆரம்பித்தாலும், குறைவாகத் தூங்கினாலும் அது நன்கு சாப்பிட்டு ஆரோக்கியமாக இருப்பதன் அறிகுறி:
(அ) சரி; (ஆ) தவறு.

விடைகள்:

1 (இ) 0.2 மி. மீ. அளவுதான்!

2 (ஆ) 4½ — ஆவது மாதத்திலிருந்து.

3 (அ) சுமார் 273 நாட்கள். இதில் 15 நாட்கள் முன்னே பின்னே இருப்பதில் தவறில்லை.

4 (ஆ) 18 பவுண்டுகள். 20 முதல் 25 பவுண்டு வரை இருந்தால் தவறில்லை. (கிலோக் கணக்கில் சொல்வதானால் சுமார் 8.2 கிலோ என்பது விரும்பத்தக்கது. 9 முதல் 11 கிலோ வரையிலும் இருக்கலாம்.)

30 பவுண்டைத் தாண்டினால் பிரசவம் கஷ்டமாக இருக்கும்.

விரும்பத் தகுந்த எடை ஏற்றத்துக்கு 30 முதல் 40 சதவீதம் வரை குறைவாக இருந்தால் அநேகமாக சிசேரியன் பிரசவமாக இருக்கும்; அல்லது குழந்தை பூரண கர்ப்ப காலத்துக்கு முன்பே பிறந்துவிடக் கூடும்.

5 (இ) பிளசண்ட்டா, தமிழில் 'நஞ்சு' என்று சொல்லப்படுகிறது. பிரசவத்தின் போது, குழந்தை பிறந்து சுமார் கால் மணி முதல் அரை மணிக்குள் பிளசண்ட்டாவும், கர்ப்பப் பையின் உட்சுவரிலிருந்து பிரிந்து வெளிவந்து விடும். இது வெளிவந்ததும்தான் பிரசவம் நிறைவுற்றதாகும்.

6 (ஆ) தவறு! பிரசவ வலி எடுத்து ஆஸ்பத்திரிக்கு ஓடுவது வேண்டுமானால் இரவில் அதிகமாக இருக்கலாம்! பிறப்பது என்னவோ அநேகமாகச் சரிசமமாகப் பகலிலும் இரவிலுமாகத்தான்!

7 (இ) சுமார் 5½ பவுண்டுகளைவிடக்

குறைவாய் இருந்தால்.

சராசரியாகக் குழந்தையின் எடை 7½ பவுண்டுகள். 5 முதல் 11 பவுண்டுகள் வரை எடையுடன் குழந்தைகள் பிறக்கின்றன. பெண் குழந்தைகள் ஆண் குழந்தைகளை விட எடை சற்றுக் குறைவாய் இருக்கும்.

8 (அ) சரி.

9 (ஆ) தவறு! சில குழந்தைகள் எடை சற்றுக் குறையக் கூடக் குறையலாம்! இது 'நார்மல்' தான்.

10 (ஆ) தவறு! தாய்ப் பாலில் எல்லாச் சத்துக்களும் மிகச் சரியான விகிதத்தில் இருப்பதால், குழந்தைகளுக்குத் தேவையான அளவு மட்டுமே கொழுப்பும் மாவுச் சத்தும் கிடைக்கின்றன. ஆனல் புட்டிப்பால் குழந்தைகள் அதிகம் கார்போஹைட்ரேட்டும், சர்க்கரையும் உட்கொள்வதால் அதிகம் குண்டாக இருக்கின்றன.

11 (ஆ) தவறு. குழந்தை ஊட்ட ஊட்டத்தான் சுரப்பும் அதிகரிக்கிறது.

12 (அ) சரி. அதோடு மட்டுமல்லாமல், கர்ப்ப காலத்தில் உடம்பில் சேரும் அதிகப்படி சதையும் சீக்கிரம் கரைகிறது.

13 (இ) புரோட்டீனும், விடமின் 'பி'யும் அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ளப் பால் சுரப்பு அதிகரிக்கிறது. பாலில் நல்ல புரோட்டீன் சத்து இருப்பதால் தாய் அதிகம் பால் குடிப்பதால் பால் சுரப்பு அதிகரிக்கிறது. தாய்ப்பால் நன்கு சுரக்க, கிராமப்புறங்களில் நீராகாரம் குடிக்கச் சொல்வதை இன்றும் பார்க்கலாம். நீராகாரத்தில் விடமின் — 'பி' அதிகம் இருக்கிறது.

14 (ஆ) தவறு. ஆனலும் போதிய நீர் உட்கொள்வது தாய்க்கு அவசியம்.

15 (ஆ) தவறு. உடல் களைப்பு, மனச்சோர்வு இரண்டுமே தாய்ப்பால் சுரப்பைக் குறைக்கின்றன.

16 (ஆ) கால்சியமும் பாஸ்பரஸும். இவ்விரண்டும் குழந்தையின் எலும்பு வளர்ச்சிக்கு மிக அத்தியாவசியம். ஆதலால் இயற்கையே இந்த ஏற்பாட்டைச் செய்திருக்கிறது. இவ்விரு சத்துக்களும் தாயின் பற்கள், எலும்புகளிலிருந்து உறிஞ்சப்பட்டு தாய்ப்பாலில் சேர்ந்து விடுகின்றன. ஆதலால் தாய்மார்கள் இவ்விரு சத்துக்களையும் அவசியம் உணவில் அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். பால் கொடுக்கும் தாய்மார்கள் வெற்றிலை போடும் பழக்கம் இந்த அவசியத்தால்தான்.

17 (ஆ) தவறு! டாக்டர் பிரவுன் என்பவரின் கருத்துப்படி நாய்க்குட்டியும், குழந்தையும் ஒன்றுபோலத்தானும்! பொதுவாக நன்கு சாப்பிடக் கிடைக்காத நாய்க்குட்டிதான் விழிப்போடு துறுதுறுப்பாய் அலைகிறது. நன்றாகப் பால் குடித்துவிட்ட நாய்க்குட்டியோ சோம்பேறியாய்த் தூங்குகிறது. அதுபோலவே, வயிறு சரியாய் நிரம்பாத குழந்தைதான் சராசரியை விடத் துறுதுறுப்பாய் இருக்கிறதாம்! அது பசியின் வெளிப்பாடுதானும்!

ஆதாரம்: ('**Let us have healthy children**' என்ற புத்தகத்திலிருந்து திரட்டியவை)

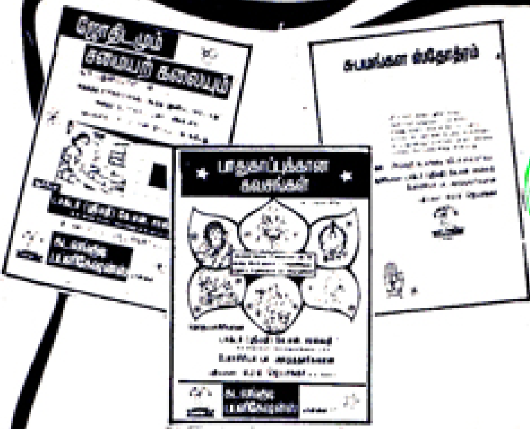
தகவல்: — **சி. வரதராஜன்.**

ஜாக்கிரதை!

எனக்குத் தெரிந்த ஒரு பெண்மணி அவள் பெண்ணுக்கு (12 வயதுச் சிறுமி) தலையில் 'பேன்' அதிகமாக இருப்பதால், 'எறும்பு' மருந்தைத் தேய்த்து (யாரோ கூறியதால்) குளிப்பாட்டியிருக்கிறள். பேன் சுத்தமாக ஒழிந்து விட்டது. ஆனல் இரண்டு மாதங்களில் அச்சிறுமியின் தலைமுடியில் நரை விழ ஆரம்பித்து, தற்சமயம் அதிக அளவில் நரைத்து வருகிறது. எத்தனையோ வைத்தியம் செய்தும் நரை அதிகமாவதைத் தடுக்க முடியவில்லை.

எனவே, சகோதரிகளே! யார் பேச்சையும் கேட்டுக் கொண்டு தலையில், கண்ட கண்ட மருந்துகளைத் தேய்க்க வேண்டாம் எனக் கேட்டுக் கொள்கிறேன். 12 வயதான அச்சிறுமி தனது தலைமுடி நரைத்து விட்டதால், தினம் அதைப் பற்றி அடையும் வேதனைக்கு அளவே இல்லை.

— பாலா



புக் ஷெல்ஃப்



நல்வாழ்வுக்கோர் கைவிளக்கு

நல்வாழ்விற்கான ஆசாரங்களையும், நியம நிஷ்டைகளையும் சொல்பவர் ஸ்ரீ துர்க்கை சித்தர். விலை ரூ. 4.00

(ஜெயதுர்க்கா பீடம், சி/62, நல்லதம்பி நெடுஞ்சாலை, பம்மல், சென்னை — 75.)

சுவையான அசைவ சமையல்

86 வகையான அசைவ சமையல் குறிப்புக்கள். தொகுப்பு: செல்வி. விலை ரூ. 6.50

சுவையான சைவ சமையல்

குழம்பு, பொடிமாஸ் போன்ற 109 வகைகள். தொகுப்பு: செல்வி. விலை ரூ. 6.00

உங்கள் அதிர்ஷ்ட எண்ணைத் தேர்ந்தெடுப்பது எப்படி?

எண் கணிதத்தை விளக்கி, பயனையும் கூறுபவர் புஷ்பா அசோக்குமார். விலை ரூ. 6.00

சிரிக்காமல் விடமாட்டேன்

ப்ரியா பாலுவின் சிரிப்புத் துணுக்குகள்.

(நான்கு புத்தகங்களும் விசாலாட்சி/இலக்குமி நிலையம், 10, காசிம் சாகிப் தெரு, இராயப்பேட்டை, சென்னை — 14.)

சுபமங்கள ஸ்தோத்ரம் — வால்யூம் — 2

அன்றாட பூஜைக்கான கணேசர் முதல் நவக்ரஹங்கள் வரையிலான தோத்திரங்கள். விலை ரூ. 5.00

சுபமங்கள ஸ்தோத்ரம் — வால்யூம் — 3

லக்ஷ்மீ அஷ்டகம் போன்று பல தெய்வங்களின் அஷ்டகங்கள். விலை ரூ. 5.00

சுபமங்கள ஸ்தோத்ரம் — வால்யூம் — 4

பல்வேறு தெய்வங்களின் மீதான ஸூக்தங்கள். விலை ரூ. 5.00

(மூன்று புத்தகங்களின் ஆசிரியர்கள் — கே. என். சரஸ்வதி, பா. அர்த்தநாரீஸ்வரன். பதிப்பகம்: கடலங்குடி பப்ளிகேஷன்ஸ், 38, நடேசய்யர் தெரு, தி. நகர்., சென்னை — 17.)

ஜோதிடமும், சமையற்கலையும்

அந்தந்த ராசிக்காரருக்குப் பிடித்த உணவுகள், குணங்கள். ஆசிரியர்: கே. என். சரஸ்வதி. விலை ரூ. 8.00

(கடலங்குடி பப்ளிகேஷன்ஸ், சென்னை — 17.)

பேதேல்

கிறித்துவர்களுக்கான ஆதியாகமத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட 45 தியானங்கள். தொகுப்பு: ஜே. வின்செண்ட். விலை ரூ. 8.00

(ஜே. வின்செண்ட், டி — 5, மே ஃப்ளவர் கார்டன்ஸ், ஆர். ஏ. புரம், சென்னை — 28.)

அடித்தது போதும்

வள்ளலார் பற்றியும், அவருடைய பாடல்களின் சிறப்புப் பற்றியும் விளக்குபவர் வ. ஞானப்பிரகாசம். விலை ரூ. 10.00

(அருள் வடிவேலன் பதிப்பகம், 44, அ. கட்டிமுத்து முதலியார் வீதி, முருகேச நகர், கடலூர் — 607 004.)

திருக்குறள் பூங்கா

குறளை குழந்தைகளுக்கான பாடலாக்கியவர் துரை. மாலிறையன். விலை ரூ. 8.00

முத்தமிழ்ச் சோலை

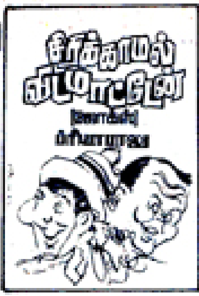
மொழிப் பயிற்சிப் பாடல்கள்

சிரிக்கும் இளம்பிறை

பகைமையின் கண்ணீர்

நான்கு புத்தகங்களும் குழந்தைகளுக்கான இனிய பாடல்கள்.

"தாடி வைத்த சாமியார் போல்





தனியே நிற்கும் ஆலமரம்
ஓடிச் சென்று சிறுவரெலாம்
ஊஞ்சல் ஆடும் ஆலமரம்.''

ஆசிரியர்: துரை. மாலிறையன்.

(மலரொளி பதிப்பகம், 22, வாணிதாசன் தெரு, குயவர்பாளையம், புதுவை—605 013.)

ஸ்ரீ தன்வந்தரி பஹுவான்

மருத்துவத்திற்குப் புகழ்பெற்ற மாமுனிவர் தன்வந்திரியைப் பூஜை செய்யும் முறையும், தியான மந்திரமும் அடங்கியது. ஆசிரியர்: நடாதூர் வேங்கட ஸ்ரீநிவாஸன்.
விலை ரூ. 1.00

(பூங்காற்றுப் பதிப்பகம், 4, சபாபதி தெரு, குரோம்பேட்டை, சென்னை — 44.)

உடல் உறுதி பெற உடற்பயிற்சி முறைகள் — பாகம் — 1

உடல்நலத்திற்கான பல்வேறு பயிற்சி முறைகள் விலை ரூ. 6.50

சத்துணவுத் திட்டமும் நன்மைகளும்

சத்துணவு வாழ்விற்கு எவ்வளவு அவசியமானது என வலியுறுத்துகிறது. விலை ரூ. 7.00

குழந்தைகளுக்குச் சூட்ட பெயர்கள்

ஆண், பெண் குழந்தைகளுக்கான ஏராளமான பெயர்கள். விலை ரூ. 6.00

கல்லூரி மாணவர்களுக்கான உடைகள் (இரண்டு புத்தகங்கள்)

ஒன்று கல்லூரி மாணவிகளின் சுடிதார் போன்ற நவீன உடைகளையும், மற்றொன்று மாணவர்களுக்கான ஜீன்ஸ் போன்றவற்றையும் தைக்கும் விதம் பற்றிக் கூறுகிறது.
ஒவ்வொன்றும் விலை ரூ. 9.00

(ஐந்து புத்தகங்களின் தொகுப்பாளர் — மணிமேகலைப் பிரசுர ஆசிரியர் குழு. பதிப்பாளர் — மணிமேகலைப் பிரசுரம், த.பெ. எண்: 1447 — 4, தணிகாசலம் சாலை, தி. நகர், சென்னை — 17.)

இம்மாத இல்லத்தரசி போட்டி

பொருள்: வள்ளிக் கிழங்கு. கடைசித் தேதி: 15.5.88.

சமையல் கூப்பன்

.... என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இத்துடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும், எந்தப் புத்தகத்திலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

மாற்றத்திற்கு ஏற்ற நேரம்...

PREMIER®

PRESSURE COOKER/PRESSURE PAN

இல்லத்தரசிகளின் சரியான தேர்வு.

பிரிமியர் பிரஷர் குக்கர்/பிரஷர் பான்கள் சிறந்த உறுதிமிக்க அலுமினியம் அலாய் கலவையால் உருவாக்கப்பட்டு கடுமையான தரக்கட்டுப்பாட்டு சோதனைகளுக்குப் பின்பே வெளியிடப்படுகிறது. முழுமையான பாதுகாப்பிற்கான ''கேஸ்கட் ரிலீஸ் சிஸ்டம்'' கொண்டது.

7.5, 10 மற்றும் 12 லிட்டர் அளவுகளில் கிடைக்கிறது.

பிரஷர் பான் 2 அளவுகளில் கிடைக்கிறது.



தயாரிப்பாளர்கள் :

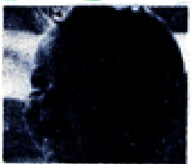
எஸ். சிவநேசன் அன் கோ

சென்னை - 600 007

A PRODUCT



குழந்தைகளைக் கொடுமைப்



[redacted]

அந்தப் பெண் மூன்று மாதக் குழந்தையைக் கையில் அணைத்தபடி மருத்துவமனை வாசலில் விசும்பிக் கொண்டிருந்தாள். குழந்தையின் முகம், கை, கால் என்று உடம்பு முழுவதும் வட்டவட்டமாகத் தீக்காயம். காரணம் கேட்டபோது அவளின் கணவன் ஒரு குடிகாரனும். குடிவெறியில் குழந்தையைச் சிகரெட்டால் இப்படிச் சுட்டு விட்டானும். சொல்லிவிட்டு அப்பெண் பெரிதாக அழுதாள். அங்கே வந்த டாக்டரிடம், ''இது சாத்தியமா?'' என்றேன்.,

''போன மாதம் ஒரு கேஸ். தன் ஆறு மாதப் பெண் குழந்தை அழுகையை நிறுத்தவில்லையென்று அடி அடி என்று அதன் தகப்பன் அதை அடித்திருக்கிறான். அவனுக்கு இப்படித்தான் கட்டுக்கடங்காமல் அடிக்கடி கோபம் வருமாம். அதன் தாய் அந்தக் குழந்தையை இங்கே கொண்டுவந்தபோது உடலில் நிறைய காயங்களும், எலும்பு முறிவுகளும் ஏற்பட்டிருந்தன. நாங்கள் எவ்வளவு முயன்றும் குழந்தையைக் காப்பாற்ற முடியவில்லை. இதற்கு என்ன சொல்கிறீர்கள்?'' என்று கேட்டார்.

'பேசும் பொற்சித்திரம்,' 'பிள்ளைக் கனியமுது' என்றெல்லாம் பேசுவது இலக்கியத்தில் மட்டும்தானா? வேண்டுமென்றே குழந்தைகளை அடித்தும், உதைத்தும், காயப்படுத்தியும், சூடு போட்டும், கொடுமைப்படுத்தும் பெற்றோர் ஒருபுறம் என்றால், 'அடியாத மாடு படியாது,' 'அடி உதவுவது போல் அண்ணன் தம்பி உதவ மாட்டார்கள்' என்ற பழமொழிகளைச் சொல்லிக் கொண்டே ''குழந்தைகளை ஒழுக்கமாக வளர்க்கவே அவர்களைக் கண்டிக்கிறோம்'' என்று தங்கள் கொடுமைகளை நியாயப்படுத்தும் பெற்றோர்கள் மறுபுறம்.

இந்தியாவில் குழந்தைக் கொடுமைகள் (**Child abuse**) நிறைய நடைபெறுகின்றன. காயங்களுடன் வரும் குழந்தைகளுக்குத் தனியார் மருத்துவமனைகளில் சிகிச்சை அளிக்கப்படுவதால் இக்கொடுமை சமுதாயத்தின் கண்களிலிருந்து மறைக்கப்படுகிறது. அரசு மருத்துவமனைகளில் மட்டும் மருத்துவர்கள் கவனிக்காமலா இருக்கிறார்கள்? ''அடிபட்ட



படுத்தாதீர்கள்

விதத்திலிருந்தே அது மனிதர்களால் ஏற்பட்டது என்பது எங்களுக்குப் புரிந்து விடும். ஆனால் கார் மோதியதால் ஏற்பட்டது என்று உறுதியாகப் பொய் சொல்லும் தந்தையை என்ன செய்வது? போலீஸ், கோர்ட் என்று நாங்கள் அலைவதுதான் மிஞ்சும். குணமானதும் அக்குழந்தை மீண்டும் அதன் அப்பாவிடம் அடிபடத்தானே போகிறது?'' என்று நிலைமையின் யதார்த்த உண்மையை விளக்குகிறார் அரசு மருத்துவமனை டாக்டர் ஒருவர்.

குழந்தைகள் பெரும்பாலும் நான்கு வயதிற்குள் அதிகக் கொடுமைகளுக்கு உள்ளாகிறார்கள்., இவ்வயதில் அவர்கள் பெரும்பாலும் பெற்றோரைச் சார்ந்து இருப்பதாலும், கொடுமைக்கு உள்ளாகும் போது எதிர்த்து நிற்கும் பலமற்றவர்களாக இருப்பதாலும் அவர்களைத் தாக்குவது பெற்றோருக்கு எளிதாகிறது. ''அடிக்கிற கைதான் அணைக்கும்'' என்பது பல பெற்றோர்கள் விஷயத்தில் பொய்த்து விடுகிறது. அடிக்கிற கைதான் திரும்பத் திரும்பப் பிஞ்சுக் குழந்தைகளை அசுரத்தனமாக அடிக்கிறது.

அடிப்பது மட்டுமல்ல கொடுமை. மோசமான திட்டுக்கள் குழந்தையின் மனநிலையையும், உணர்ச்சிகளையும் வளர வளரப் பாதிக்கும். அதை ஒரு பிரச்னைக் குழந்தையாக மாற்றிவிடும். இவை தவிர முறை தவறிப் பிறந்த குழந்தைகளை அநாதையாக விடுவதும், வறுமை காரணமாகவோ, அல்லது பெண் குழந்தை என்பதாலேயோ ஒரு குழந்தைக்குப் போதிய உணவு கொடுக்காமல் இருப்பதும், அதற்கு உரியனவற்றை வழங்கமறுப்பதும்கூடக்குழந்தைக்கொடுமைதான். ஊனமுற்ற குழந்தைகளை வெறுப்பு காரணமாகவும், அவர்களை வளர்க்கும்விதம் தெரியாததாலும் போதிய கல்வி அறிவு இன்மையாலும் கொடுமைப்படுத்தும் பெற்றோர்கள் பலர்.

இக்கொடுமைகளுக்குப் பல காரணங்கள் உள்ளன.

1. வறுமை:

இந்தியாவில் குழந்தைகளைக் கொடுமைப் படுத்தும் பெற்றோர்கள் பெரும்பாலும் வறியவர்களாகவே இருக்கிறார்கள். போதிய கல்வியறிவு இல்லாததால் அதிகக் குழந்தைகளைப் பெறுகின்றனர். அவர்களின் உணவு, படிப்பு, உடை போன்ற பிரச்னைகள் பெற்றோரை எரிச்சலும், சோர்வும் ஏமாற்றமும் அடையச் செய்கின்றன. தங்கள் இயலாமையைக் காட்டுவதற்காக அவர்கள் குழந்தைகளை அடித்துத் துன்புறுத்துகின்றனர். இதே ஏழைமை காரணமாகத்தான் குடியும் ஏற்படுகிறது. தன் குடும்பப் பிரச்னையைத் தீர்க்க இயலாதபோது அதை மறக்கக் கணவன் குடிக்கிறான். அப்பாவிக் குழந்தைகளையும், மனைவியையும் அடிக்கிறான்.

கணவன் குடும்பத்தைக் கவனிக்காமல் ஊர் சுற்றினால் பொறுப்பு மனைவி தலையில் விழுகிறது. அவளின் உழைப்பு அவசியமாகிறது. எனவே அவள் கணவன் மீதுள்ள ஆத்திரத்தை, தன் உடல் அயர்வை, உள்ள நோவை, குழந்தைகளை அடித்து வதைப்பதன் மூலம் தீர்த்துக் கொள்கிறாள்.

2. பெற்றோர்:

பிரச்னையோடு வளரும் குழந்தைகள் எதிர்காலத்தில் பலவித இன்னல்களுக்கு உள்ளாகிறார்கள். மனநிலை மருத்துவரை அணுகும் பல சிறுவர்களை ஆராய்ந்த போது பிரச்னைக்கு உரியவர்கள் அவர்கள் அல்ல. அவர்களின் பெற்றோரே என்பது புலனாகிறது. மதுவிற்கு அடிமையாதல், நிச்சயமில்லாத ஒரு மணவாழ்க்கை, இல்லற உறவில் கணவன் மனைவிடையே பிரச்னை, சமூக விரோதமான செயல்களில் ஈடுபட்டுப் பணம் சம்பாதித்தல், இவை காரணமாகப் பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளைக் கொடுமைப்படுத்துகின்றனர். கண்டிப்பு இல்லாவிட்டால் தம் குழந்தை கெட்டுவிடும் என்பதாலும், தம்மைத் தம் தந்தை அடித்து வளர்த்தார் என்பதாலும் அடிக்கும் பெற்றோர் ஏராளம்.

3. குடும்பச் சூழ்நிலை:

பெற்றோர் இருவரும் வேலைக்குப் போவதால் வீட்டில் உறவினர் அல்லது வேலைக்காரர்களால் கவனிக்கப்படும் குழந்தைகள் பலவிதக் கொடுமைகளுக்கு உள்ளாகிறார்கள். இக்குழந்தைகள் தாயின் அன்புக்காக, அரவணைப்புக்காக ஏங்குகிறார்கள். குழந்தை எதிர்பார்க்கும் பரிவையும், அன்பையும் அளிக்காமல் இருப்பது கூட ஒரு வகையில் கொடுமையான செய்கைதான்.

4. கூட்டுக் குடும்பம்:

கூட்டுக் குடும்பத்தில் வளரும்

குழந்தை பலவித உறவினர்களால் வளர்க்கப்படுகிறது. குழந்தை இல்லாத ஒரு பெண் தன் மைத்துனரின் குழந்தை மீது பொறாமை கொண்டு அதை அடிக்கவோ, திட்டவோ செய்யலாம். அதே போல் பெண் குழந்தைகளாகவே பிறக்க, தன் ஓரகத்திக்கு ஆண் குழந்தை பிறந்ததும் பொறாமை கொள்ளலாம். தவிர குடும்பத்தில் மாமியார், நாத்தனார், கணவர் இவர்களால் பிரச்னை ஏற்படும்போது அவர்களை எதிர்த்துப் பேச முடியாத மருமகள் தன் ஆத்திரத்திற்கு வடிகாலாகக் குழந்தையைத் தேர்ந்தெடுக்கிறாள். குழந்தைகளிடம் பாரபட்சமான அன்பு காட்டப்படுவதும், ஒப்பிடப்படுவதும் கூட்டுக் குடும்பத்தில் சகஜம்.

5. பெண் குழந்தையா?

குழந்தை பிறந்ததுமே, ''பெண் குழந்தையா?'' என்று கேட்டு முகம் களிக்கும் பெற்றோர் பலர். இதற்குப் பல காரணங்கள். நமது கலாசாரப்படி ஆண் பிள்ளை கொள்ளி போட்டால்தான் மோட்சம் என்பதால் பலர் ஆண் பிள்ளைகளை உயர்வாக எண்ணுகிறார்கள். ஆணுக்கு நிகராகக் கல்வி, வேலை இருப்பினும் பெண்ணின் திருமணச் செலவு பணக்காரப் பெற்றோர்களையே மலைக்க வைக்கும் ஒன்று. அடுத்து இவ்வளவு செலவு செய்து படிக்க வைத்து, வேலைக்குச் சேர்த்து, கல்யாணமும் செய்து கொடுத்தாலும் மாப்பிள்ளை வீட்டில் இருப்பதைப் பெண்ணின் பெற்றோர் கௌரவக்குறைவாகக் கருதுகிறார்கள். இதனாலேயே பெண் குழந்தைகளை வெறுக்கும் எண்ணம் நம் அடிமனத்தில் தேங்கிவிட்டது. இந்த வெறுப்பு பல வடிவங்களில் பெண் வளர வளர வெளிப்படும்.

ஆணுக்குக் கொடுக்கப்படும் சலுகைகள் பெண்ணுக்கு மறுக்கப்படும். அதிக மதிப்பெண்கள் வாங்கினால் கூட டிகிரி போதும். மேல் படிப்பு படித்தால் அதற்கேற்ற படிப்புள்ள மாப்பிள்ளை தேட வேண்டும் என்று தடை சொல்லத் தோன்றும். இவ்வளவு ஏன்? மூன்று பெண்களுக்கிடையே வளரும்' ஓர் ஆண் பிள்ளைக்கு உணவு, உடை, கல்வி எல்லாமே உயர்வாகத்தான் இருக்கும். இதை மறுப்பவர் யார்?

பெண் என்றாலே நெல்லைத் தொண்டையில் போட்டுப் பிறந்த சில மணிகளிலேயே கொன்றுவிடும் கிராமங்கள் இன்றும் இருக்கத்தான் செய்கின்றன. அப்படியும் மீறி வளர்த்தால் வெளியே தெரியாத பல கொடுமைகளுக்குச் சில பெண் குழந்தைகள் நெருங்கிய ஆண் உறவினர்களால் உட்படுத்தப்படுகின்றனர்; இதனால் மனநிலை பாதிக்கப்படுகின்றனர். இவ்வளவும் 'பெண்' என்பதாலேயேதான்.

6. பிற காரணங்கள்:

பல வீடுகளில் சிறு பெண் குழந்தைகளை



அதிக சக்தி, அதிக போஷாக்கு,



அதிக சாக்கலேட் சுவை...

அருந்துங்கள்

கேம்ப்கோ

வின்னர்

இது ஒரு சுவை மிகுந்த மாறுபட்ட சாக்கலேட் பானம். அதிக சக்தியை அளிப்பதற்காக குளுக்கோஸ் நிறைந்தது. போஷாக்கினை அளித்திட வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுச் சத்துக்களைக் கொண்டது.

மேலும் குழந்தைகள் மிகவும் விரும்பிடும், இதுவரைக் கிடைத்திராத அதிக சாக்கலேட் சுவை.

அருந்திப் பாருங்கள். இதைவிடச் சிறந்ததொரு சுவை மற்றும் சக்திமிக்க சாக்கலேட் பானம் இல்லை என்பதைக் கண்டுகொள்வீர்கள்.

இந்தியாவின் மிகப்பெரிய அதிநவீன ஆலை அளிப்பது.



கேம்ப்கோ லிமிடெட்
மங்களூர்.

R K SWAMY/CL/5828

வேலைக்கு வைத்துக் கொள்கிறார்கள். சரியாக உணவு கொடுக்காமல், எப்போதும் வேலை செய்யச் சொல்லி அடித்து உதைத்து அக் குழந்தைகளைக் கொடுமைப்படுத்துகின்றனர். காணமல் போகும் சிறுவர்கள் பிச்சைக்காரர்களிடமோ, அல்லது ரவுடிகளிடமோ மாட்டிக் கொண்டு ஊனமாக்கப்படுகின்றனர். பெண் குழந்தைகள் என்றால் தவறான வழிகளில் செயல்பட ஈடுபடுத்தப்படுகின்றனர். பல தொழிற்சாலைகளிலும், கட்டட வேலைகளிலும் சிறுவர்கள் என்பதால் குறைவான கூலி கொடுக்கலாம் என்று சிறுவர்களைக் கொடுமையான முறையில் வேலை செய்யச் சொல்கின்றனர்.

சரி, குழந்தைகள் பலவிதக் காரணங்களுக்காகப் பலவகைகளில் கொடுமைப்படுத்தப்படுகின்றனர். இப்படிக் கொடுமைக்கு உள்ளாகும் குழந்தைகளின் உடல் மற்றும் மனநிலை எவ்வாறு பாதிக்கப்படுகிறது?

நமக்குத் தோன்றும் சந்தேகங்களுடன் 'ஸ்நேஹா' என்ற அமைப்பின் நிர்வாகியும், சென்னையில் பிரபல மனநல மருத்துவருமான திருமதி லக்ஷ்மி விஜயகுமாரிடம் சென்றோம்.

கே: குழந்தைகளைப் பயங்கரமாக அடித்தல், சூடு போடுதல், இருட்டு அறையில் பூட்டி வைத்தல், பட்டினி போடுதல் போன்ற கொடுமையான தண்டனைக்கு உட்படுத்தினால் அதன் பாதிப்பு என்ன?

ப: முதலில் உடலில் ஏற்படும் காயம், தழும்பு அல்லது ஊனம் அக்குழந்தை வளர வளர அதன் மனத்தில் இளமையில் ஏற்பட்ட கசப்பான அனுபவங்களை நினைவுபடுத்துவதால் முரட்டுத்தனம் அதிகமாகும். இவ்வாறு தன்னைத் தண்டித்தவர்கள் மீது வரம்பற்ற வெறுப்பு ஏற்பட்டுப் பழிவாங்கும் எண்ணம் தோன்றும். இருட்டறையில் பூட்டப்பட்ட குழந்தைகளுக்கு இருட்டைக் கண்டு பயப்படும் போபியா (Phobia) பிற்காலத்தில் ஏற்படும்.

கே: வெறும் திட்டுக்களும், கேலிப் பேச்சும், அச்சுறுத்தல்களும் கூடக் குழந்தைகளைப் பாதிக்குமா?

ப: நிச்சயமாக. திரும்பத் திரும்ப, "நீ உருப்படாதவன்,' 'சனியன்பிடித்தவன்' 'தரித்திரம் பிடித்தவன்' போன்ற திட்டுக்களால் குழந்தை பெற்றோர் தன்னை வெறுப்பதாக எண்ணுகிறது. குழந்தை பொய் சொன்னால் "நீ பொய் சொல்வது மட்டும் எனக்குப் பிடிக்கவில்லை. மற்றபடி உன்னை எனக்கு மிகவும் பிடிக்கும்" என்ற வகையில் தவறைச் சுட்டிக் காட்டி, அதை மட்டும் கண்டிக்க வேண்டும்.

காரணம் கூறாமல் திட்டுக்களை மட்டும் அள்ளி வீசினால் புரியாத வயதில் பெற்றோர் மீது வெறுப்பு மட்டுமே வளரும். இதனால் குழந்தை வளர வளரத் திட்டுக்களை மதிப்பதில்லை. ஆண் குழந்தைகள் முரடர்களாகவும், பெண் குழந்தைகள் பயந்தாங்கொள்ளிகளாகவும் வளருவார்கள். இப்பெண் வளர்ந்து திருமணம் செய்து கொண்டால் கூடத் தன் கணவனோ, குழந்தைகளோ தவறு செய்யும்போது கண்டிக்கும் துணிவை இழந்து விடுவாள்.

கே: குழந்தைகளுக்குப் படிப்பிற்காகப் பலவித தண்டனைகள் தருவது பெற்றோரிடம் மலிந்துவிட்டதே. இதை எப்படித் தவிர்ப்பது?

ப: நமது கலாசார மாற்றம் காரணமாகவே பல பிரச்னைகள் தோன்றிவிட்டன. கிராமப்புற வாழ்க்கையும், கூட்டுக் குடும்பமும் மறைந்த பிறகு அவரவர் காலில் நின்று உழைக்கக் கல்வி மிக அவசியம் என்ற நிலை ஏற்பட்டு விட்டது. குடும்ப வட்டம் குறுகி விட்டது. எனவே, தனக்குத் தானே ஆதாரம் என்கிற எண்ணம் பெற்றோரிடம் வலுவாக நிலவுகிறது. குழந்தைகள் எல்லோரும் ஒரேமாதிரியான அறிவுத் திறனும், திறமைகளும் உடையவர்களாக இருக்க மாட்டார்கள். எனவே 60 சதவீதம் மட்டுமே எடுக்கும் திறமையுள்ள குழந்தையை 90 சதவீதம் எடுக்கும்படி கொடுமைப்படுத்துவது சரியல்ல. இதனால் குழந்தைக்குப் படிப்பின் மீது வெறுப்பு வளரும். அதிக கெடுபிடி உள்ள வீட்டில் குழந்தைகள் தங்கள் மன அழுத்தத்தை வெளிக்காட்டப் போதை மாத்திரை, புகைபிடித்தல் போன்ற பழக்கங்களுக்கு அடிமையாகி விடுவார்கள். அதே போல் இளமையில் நீங்கள் கற்க இயலாமல் போன பாட்டையும், நாட்டியத்தையும் உங்கள் குழந்தைகள் மீது திணிக்காதீர்கள். அவளுக்கு எத்துறையில் ஈடுபாடு அதிகமோ, அதில் பயிற்சி அளித்து வாருங்கள்.

கே: பெண் குழந்தை என்பதாலேயே சில கொடுமைகள் இழைக்கப்படுகின்றனவே, இதை எப்படித் தவிர்ப்பது?

ப: ஆண் குழந்தை, பெண் குழந்தை

தர்பீஸின் தோலைச் சீவி, உப்புக் கலந்த தயிரில் ஒரு நாள் ஊற வைத்து, பின் வெயிலில் காய வைத்து, எண்ணெயில் பொரித்தால் மணமாகவும் சுவையாகவும் இருக்கும்.

— பாலா.

என்று பிரித்துப் பார்க்காமல் 'நம் குழந்தை' என்ற எண்ணத்தோடு இருவகைக் குழந்தைகளையும் வளர்க்க வேண்டும். இன்றைய நிலையில், சமுதாயத்தில் இரு குழந்தைகளுமே வளர்ந்து பெற்றோரைக் காக்கும் நிலை ஏற்பட்டிருக்கிறது. மகன் கைவிட்டாலும், தன்னம்பிக்கையுடன் வளர்க்கப்பட்ட மகள் காப்பாற்றுவாள்.

எல்லாவற்றையும் விடக் கொடியது சில பெண் குழந்தைகள் தந்தை, சகோதரன் போன்றவர்களாலேயே தகாத உறவுக்கு உட்படுத்தப்படுகின்றனர். இக்குழந்தைகள் பெரும்பாலும் எட்டு வயதுக்கு உட்பட்டவர்களாக இருக்கிறார்கள். இச்செய்கை அவர்களது மனத்தைப் பெரிதும் பாதிக்கிறது. குற்ற உணர்வு கொள்ளச் செய்கிறது. வளர்ந்த பிறகு ஆண்கள் மீதும், உடல் உறவின் மீதும் அளவுக்கு மீறிய வெறுப்பு கொள்கின்றனர். சிறுமிகள் இரவு உறங்காமல் அழுவதும் வாந்தி, தலைவலி என்று அவதிப்படுவதும் இத்தகைய பாதிப்பிற்கு அறிகுறி. பக்குவமாக விசாரித்து, தவறு அவளுடையதில்லை என்று புரிய வைக்க வேண்டும். தேவைப்படின் மனநல மருத்துவரை (**Psychiatrist**) அணுக வேண்டும்.

கே: இறுதியாக, குழந்தைகளைச் சிறப்பாக வளர்க்க, பெற்றோர்களுக்குத் தாங்கள் கூறும் அறிவுரை என்ன?

ப: இதைப் 'பத்துக் கட்டளைகள்' என்றே குறிப்பிட விரும்புகிறேன். அவை, 1. குழந்தைகளை ஒரு போதும் மற்ற குழந்தையோடு ஒப்பிடாதீர்கள். 2. உங்கள் கோபம், ஆசை, எதிர்பார்ப்பு இவைகளைக் குழந்தை மீது திணிக்காதீர்கள். 3. குழந்தையைக் கண்டிக்கும் போது தாய், தந்தை எப்போதும் ஒரே கட்சியில் இருங்கள். 4. குழந்தைக்கு எதிரே சண்டை போட வேண்டாம். மௌனமாக இருப்பது கூட ஒருவகைச் சண்டை என்பதைப் புரிந்து கொள்ளும் அளவு புத்திசாலிகள் குழந்தைகள். 5. பிற மனிதர்கள் முன்னால் குழந்தைகளைக் குறை கூறவோ, அடிக்கவோ செய்யாதீர்கள். 6. குழந்தைகளுடன் மனம் விட்டுப் பேசுங்கள். 7. மிக அதிகமான பாதுகாப்பைக் கொடுக்காதீர்கள். சுயமாகக் குழந்தைகளால் இயங்க முடியும். 8. கணவன் அல்லது மனைவி ஒருவர் மற்றவரைக் குழந்தைகள் முன்னால் குறை கூறாதீர்கள். 9 மகனிடம் அதிக அன்பு வைத்தால் எதிர்காலத்தில் அவன் மனைவியை வெறுப்பீர்கள். மகளிடம் அதிக அன்பு என்றால் அவள் புகுந்த வீட்டாரோடு ஒட்டுவதை விரும்ப மாட்டீர்கள். எனவே அளவாக அன்பு செலுத்துங்கள். 10. குழந்தைகளைக் குழந்தைகளைப் போல் நடத்தாதீர்கள். அவர்களை நன்கு வளர்ந்த பெரியவர்களாக நடத்துங்கள்.

— லக்ஷ்மி சங்கர்

படங்கள்: யோகா

கிரெஸ்ட் டெவலப்மெண்ட் & லீஸிங் லிமிடெட்

(பெஸ்ட் அண்ட் கிராம்டன் என்ஜினியரிங் லிமிடெட்டிற்கு,
முழுமையாகச் சொந்தமான ஒரு துணை நிறுவனம்)
பதிவு பெற்ற அலுவலகம்: 312, அண்ணா சாலை, சென்னை 600 018.
போன்: 450611 / 450631 / 452526 / 454727

கிரெஸ்ட் இப்போதைய டெபாஸிட்தாரர்களுக்கு சில நல்ல செய்திகளையும், புதிய டெபாஸிட்தாரர்களுக்கு சில வலுவான காரணங்களையும் மகிழ்ச்சியுடன் அறிவிக்கின்றது.

	1985	1986	1987
மொத்த வியாபாரம் (ரூ. லட்சங்களில்)	309	532	639
வரிக்கு ஒதுக்குமுன் லாபம் (ரூ. லட்சங்களில்)	37.50	57.81	72.54
நிகர மதிப்பு (ரூ. லட்சங்களில்)	159.21	197.02	233.56
டிவிடெண்டு %	15	17.5	20

சிறப்பு அம்சங்கள்:

ரூ. 10,000/- மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட டெபாஸிட்களுக்கு மாதாந்திர வட்டி ● வட்டி வாரண்டுகளை இந்தியாவிலுள்ள கனரா பாங்கின் எந்தக் கிளையிலும் அதே மதிப்பில் பெறலாம் ● காசோலை அல்லது டிராஃப்ட் பெறப்பட்ட தேதியிலிருந்து வட்டி ● வெளியூர் டெபாஸிட்தாரர்களுக்கு அதே மதிப்பில் டெபாஸிட் திருப்பித் தரப்படுகிறது ● வெளியூர் காசோலைகள் அதே மதிப்பில் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றன.

பிக்ஸட் டெபாஸிட் திட்டம்

காலம்	6 மாதம்	1 வருடம்	2 வருடம்	3 வருடம்
வட்டி விகிதம்	12%	13%	13½%	14%
ரூ. 10,000/- மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட தொகை	12½%	14%	14%	14%

(ரூ. 1,000/-ன் மடங்குகளில் குறைந்தபட்சத் தொகை ரூ. 3,000/-) ரூ. 10,000/- மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட தொகைக்கு மாதாந்திர வட்டி, மற்றவற்றுக்கு காலாண்டு வட்டி — மார்ச் 31, ஜூன் 30, செப்டம்பர் 30, டிசம்பர் 31 தேதிகளில், இப்போது எம்மிடம் ரூ. 17,000/- ஒரே டெபாஸிட்டாக வைப்பினும் வரி பிடிக்கப்படமாட்டாது. 15A/15H நமூனக்கள் அனுப்பத் தேவையில்லை.

க்யுமுலேட்டிவ் டெபாஸிட் திட்டம்

காலம்	ஒவ்வொரு ரூ. 1000/-க்கும் முதிர்ச்சிக்குப் பின் கிடைப்பது	சராசரி வருடாந்திர வட்டி விகிதம்
1 வருடம்	ரூ. 1149/-	15%
2 வருடம்	ரூ. 1321/-	16.1%
3 வருடம்	ரூ. 1518/-	17.3%

(ரூ. 1,000/-ன் மடங்குகளில், குறைந்த பட்சத் தொகை ரூ. 3,000/-)

*** ரெகரிங் டெபாஸிட் திட்டம்**

	காலம் (மாதம்)	முதிர்வுக்கு பின் அளிக்கப்படும் தொகை ரூ. 100/- மாத தவணைக்கு
குறைந்த பட்சம் ரூ. 100/- அதற்கு மேல் ரூ. 50/-ன் மடங்குகளில்	12	ரூ. 1281/-
	24	ரூ. 2754/-
	36	ரூ. 4494/-

* இந்தத் திட்டம் சென்னை நகரில் மட்டுமே அமுலிலிருக்கும்.

வங்கிகள் அல்லாத பைனான்ஷியல் கம்பெனிகள் (ரிஸர்வ் வங்கி) கட்டளைகள், 1977 மற்றும் வங்கிகள் அல்லாத பைனான்ஷியல் கம்பெனிகள் மற்றும்/நானுவித வங்கிகள் அல்லாத கம்பெனிகள் (விளம்பரம்) விதிகள், 1977ல் குறிப்பிட்டுள்ளபடி அளிக்கப்பட வேண்டிய விவரங்கள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன:

1. கம்பெனியின் பெயர் : கிரெஸண்ட் டெவலப்மெண்ட் அண்ட் லீஸிங் லிமிடெட் (பெஸ்ட் அண்ட் கிராம்டன் என்ஜினியரிங் லிமிடெட்டிற்கு முழுமையாகச் சொந்தமான ஒரு துணை நிறுவனம்)

2. கம்பெனி நிறுவப்பட்ட தேதி : அக்டோபர் 16, 1982-ல் ஒரு பிரைவேட் கம்பெனியாகத் துவக்கப்பட்டது. நவம்பர் 3, 1982-ல் ஒரு பப்ளிக் லிமிடெட் கம்பெனி ஆனது.

3. கம்பெனி நடத்தும் அலுவல், அதனுடைய துணை நிறுவனங்கள், கிளைகள் மற்றும் யூனிட்டுகள் இருப்பின் அவை பற்றிய தகவல்கள் : தவணை முறை வியாபார அலுவல்கள், இயந்திர சாதன குத்தகை ஆகியவற்றுக்கு நிதி வசதி அளித்தல், பங்குகளிலும் சொத்துக்கள் அபிவிருத்தியிலும் முதலீடு செய்தல், கம்பெனிக்குத் துணை நிறுவனங்கள் எதுவும் இல்லை.

4. கம்பெனி நிர்வாகம் பற்றிய சுருக்கமான விவரங்கள் : கம்பெனி ஒரு இயக்குநர் குழுவினால் நிர்வகிக்கப்படுகிறது.

5. இயக்குநர்களின் பெயர், முகவரி மற்றும் தொழில்

பெயர்	முகவரி	தொழில்
திரு. எ. வேணுகோபால் (சேர்மன்)	"இங்லீட்" செனடாப் ரோடு, 2-வது சந்து, சென்னை 18.	கம்பெனி இயக்குநர்
திரு. கதிர் கிருஷ்ணமூர்த்தி	142-A, லஸ் சர்ச் ரோடு மயிலாப்பூர், சென்னை-4.	கம்பெனி இயக்குநர்
திரு. என்.வி. கிருஷ்ணன்	13, யோகாம்பாள் தெரு, சென்னை 17.	சார்ட்டர்டு அக்கவுண்டண்ட் மற்றும் கம்பெனி இயக்குநர்
திரு. எச்.எஸ். மஜும்தார்	பிளாட் 103, விக்ரம் அபார்ட்மெண்ட்ஸ், 19/29, ஜான்சி குமர் ஜூஹூரி, பம்பாய்-49.	கம்பெனி இயக்குநர்

6 & 7. விளம்பரத் தேதியிலிருந்து முந்தைய மூன்று வர்த்தக ஆண்டுகளில் கம்பெனியின் லாபங்கள் - வரிக்கு ஒதுக்குவதற்கு முன்பும் பின்பும், மற்றும் கம்பெனியால் அறிவிக்கப்பட்ட டிவிடெண்டுகள்:

ஆண்டு முடிவு	லாபம் வரிக்கு ஒதுக்கு முன் (ரூ. லட்சங்களில்)	லாபம் வரிக்கு ஒதுக்கிய பின்	அறிவிக்கப்பட்ட டிவிடெண்டு
30.9.1984	31.50	31.50	10% (ரூ. 5 லட்சம்)
30.9.1985	37.50	37.50	15% (ரூ. 7.5 லட்சம்)
30.9.1986	57.81	55.21	17.5% (ரூ. 17.5 லட்சம்)

8. விளம்பரத் தேதியிலிருந்து முந்தைய தணிக்கை செய்யப்பட்ட இரு பாலன்ஸ்ஷீட்டுகளில் கண்டுள்ளபடி கம்பெனியின் நிதிநிலைமை பற்றிய சுருக்கமான விவரங்கள்:

பொறுப்புகள்	30.9.86 தேதிப்படி (ரூ. லட்சங்களில்)	30.9.85 தேதிப்படி
பங்கு மூலதனம்	100.00	100.00
ரிஸர்வுகளும் உபரியும்	97.02	59.21
ஈடு பெற்ற கடன்கள்	233.42	237.23
ஈடு பெறாத கடன்கள்	787.81	580.45
நடப்பு பொறுப்புகள் மற்றும் ஒதுக்கீடுகள்	588.18	320.12
மொத்தம்	1806.43	1297.01

சொத்துக்கள்	30.9.86 தேதிப்படி (ரூ. லட்சங்களில்)	30.9.85 தேதிப்படி
நிலையான சொத்துக்கள்	439.80	346.05
முதலீடுகள்	25.01	4.92
நடைமுறை சொத்துக்கள்	1330.97	932.42
கடன்கள் மற்றும் முன்பணங்கள்	15.65	13.62
நானுவித செலவினங்கள்	—	—
லாப நஷ்டக் கணக்கு	—	—
மொத்தம்	1806.43	1297.01

எதிர்பாராமல் நேரக்கூடிய பொறுப்புகள்: இல்லை

9. இந்திய ரிஸர்வ் வங்கியின் கட்டளைகளின்படி டெபாஸிட்களாக கம்பெனி பெறக்கூடிய தொகை : ரூ. 1970.20 லட்சங்கள்

செப்டம்பர் 30, 1986 அன்று மேற்படி கட்டளைகளின்படி கம்பெனி வசம் இருந்த டெபாஸிட்களின் மொத்தத் தொகை : ரூ. 488.55 லட்சங்கள்

10. முடிவடைந்த/கோரப்படாத டெபாஸிட்கள் : செப்டம்பர் 30, 1986 அன்று கோரப்படாத டெபாஸிட்களைத் தவிர முடிந்த போன டெபாஸிட்கள் எதுவும் கம்பெனியின் வசம் இல்லை.

11. கம்பெனி இதன்மூலம் அறிவிப்பதாவது:

(i) அது இந்திய ரிஸர்வ் வங்கியின் கட்டளைகளில் கூறப்பட்டுள்ள ஷரத்துக்களை நிறைவேற்றியுள்ளது.

(ii) இவ்வாறு கட்டளைகளை கம்பெனி நிறைவேற்றியிருப்பதை, டெபாஸிட்களைத் திருப்பித் தருவதற்கு இந்திய ரிஸர்வ் வங்கி உத்தரவாதம் தருவதாகக் கருதலாகாது.

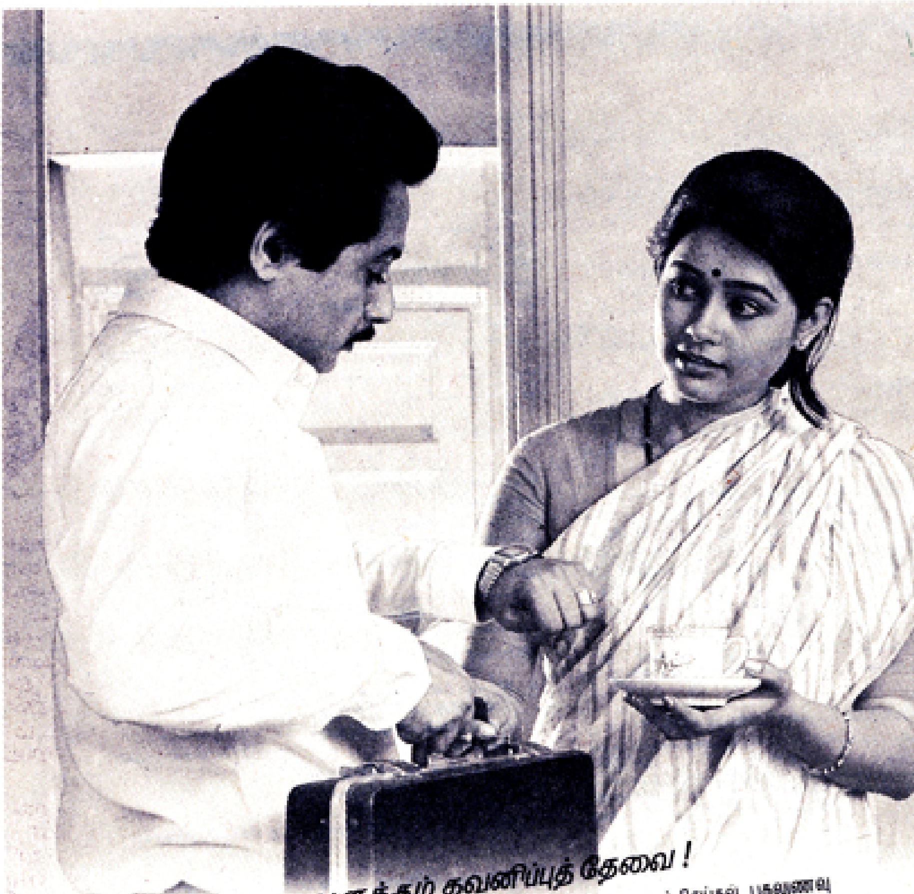
(iii) கம்பெனி ஏற்றுக் கொண்டுள்ள டெபாஸிட்கள் ஈடுபெறாதவை. இவை இதர ஈடுபெறாத பொறுப்புகளுடன் சரிசமமாகப் பாவிக்கப்படும்.

விண்ணப்ப படிவங்கள் கம்பெனியின் பதிவு பெற்ற அலுவலகம் அல்லது பெஸ்ட் அண்ட் கிராம்டன் என்ஜினியரிங் லிமிடெட்டின் ஏதேனும் ஒரு கிளை அலுவலகம் அல்லது பிக்ஸட் டெபாஸிட் திட்டங்களின் தரகர்களிடம் கிடைக்கும்.

இயக்குநர்கள் குழுவின் ஆணைப்படி
கிரெஸண்ட் டெவலப்மெண்ட் அண்ட் லீஸிங் லிமிடெட்டிற்காக

எம். நாராயணமூர்த்தி
பிரஸிடெண்ட் & செக்ரட்டரி

Best & Crompton



அவளுக்கும் கவனிப்புத் தேவை !

காலை உணவு தயாரித்தல், என் குழந்தைகளை பள்ளிக்கு அனுப்ப தயார் செய்தல், பகலுணவு தயாரித்தல், கடைகளுக்குப் போவது, வீட்டையும் குடும்பத்தையும் பார்த்துக் கொள்வது...நாள் முழுவதும் ஓயாத வேலை.

ஹார்லிக்ஸ் பருகினால் ஊட்டச்சத்து கிடைக்குமென என் டாக்டர் சிபாரிசு செய்தார். நாள் முழுவதும் எனக்கு வேண்டிய சக்தியையும், பலத்தையும் ஹார்லிக்ஸ் அளிக்கிறது—மதிப்பு மிக்க மாலை நேரங்களை என் குடும்பத்துடன் அனுபவிக்க புத்துணர்ச்சியோடு இருக்கிறேன்.



இல்லத்தரசிக்கு
சக்தியூட்டும் பானம்.

ஹார்லிக்ஸ் முக்கிய இயற்கை ஊட்டச்சத்துக்கள் நிறைந்தது. நாள் முழுவதற்கும் தேவைப்படும் சக்தியும் பலமும் தரும் புரதம், வைட்டமின்கள், தாதுப்பொருட்கள், மாவுச்சத்து, ஆகிய முக்கிய இயற்கை ஊட்டச்சத்துக்கள் இதில் உள்ளன.

டாக்டர்கள் உலகெங்கும் ஹார்லிக்ஸை சிபாரிசு செய்வதில் வியப்பில்லை, இது குடும்பம் முழுவதற்குமே ஊட்டச்சத்து அளிக்கும் மூலாதாரமான பானம் என்று நிரூபிக்கப்பட்டது.



சிறந்த ஊட்டச்சத்துமிக்க பானம்

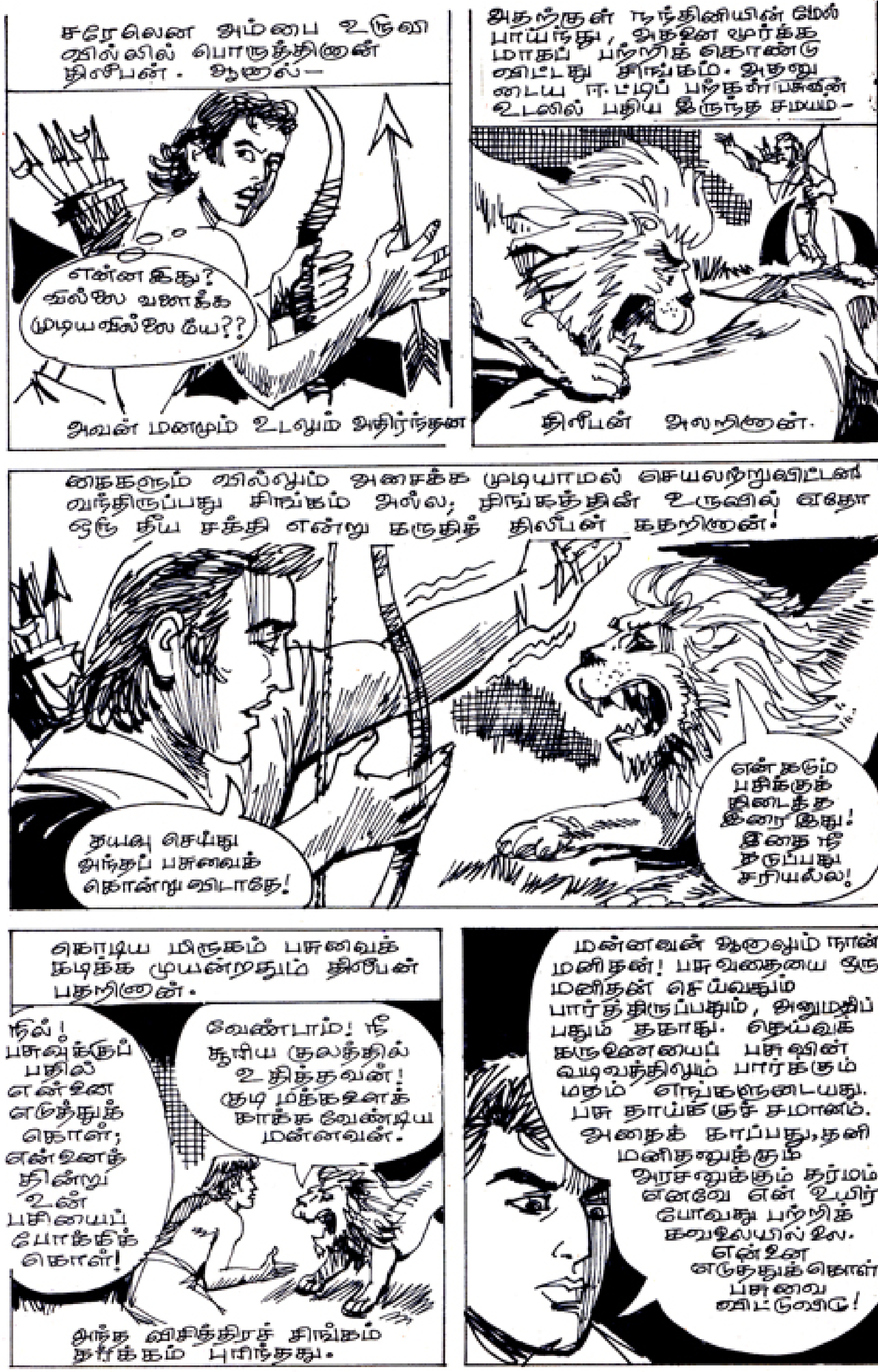
HTA 5817 TAM

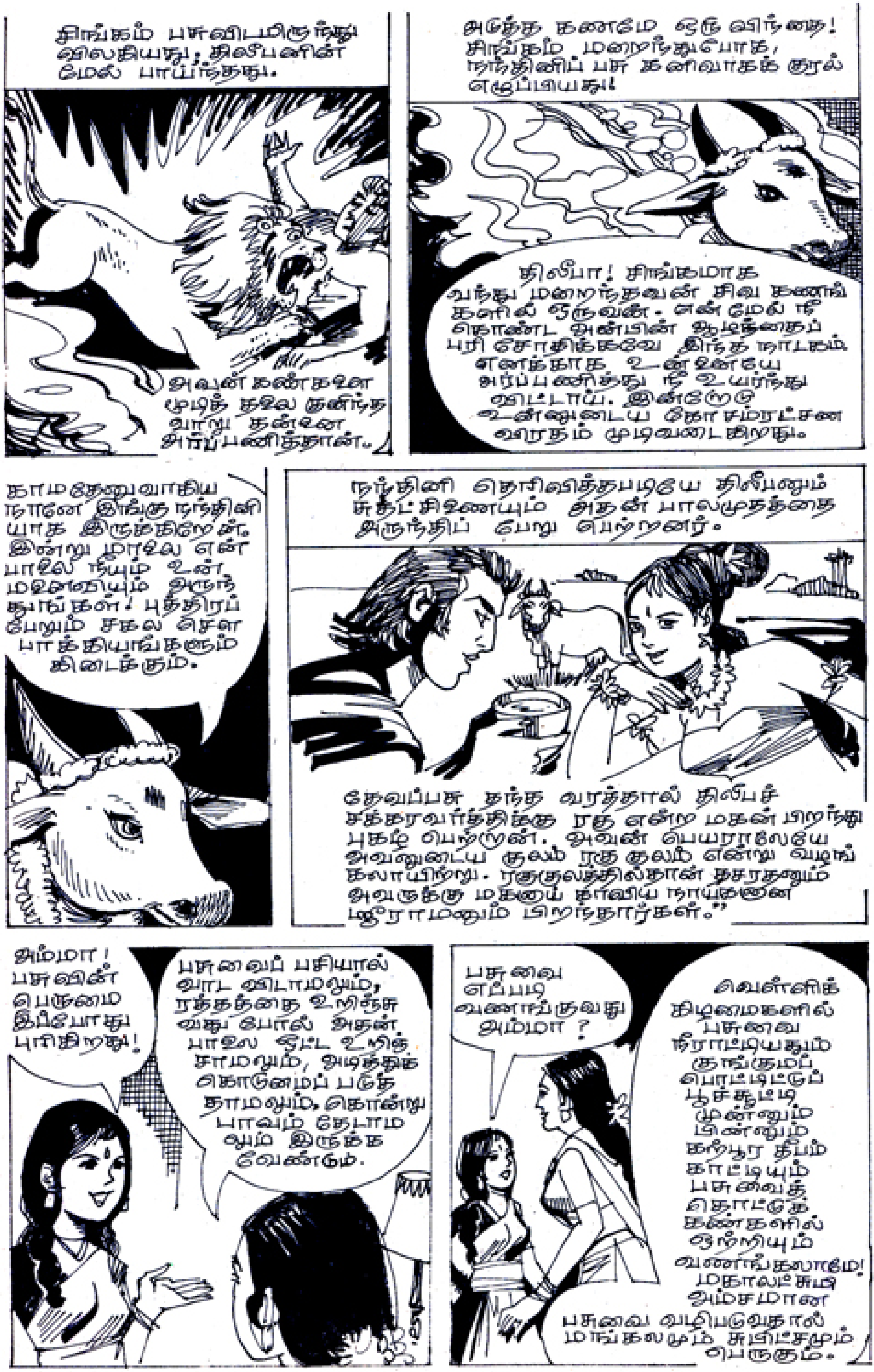
பசுவின் பெருமை!

கதை: சுபயோகம் விவேகா
படம்:




திலீபனின் விருப்பத்திற்கு வசிஷ்டர் சம்மதம் தந்தார். ஆனால் அவரிடமிருந்த அந்தப் பசு சாதாரணமானதல்ல. தேவலோகப் பசுவான காமதேனுவே நந்தினி என்ற பெயரில் வசிஷ்டரிடம் தானாக வந்திருந்தது.
ஏன்?
வசிஷ்டரின் தவப் பயனாகவும், அவர் செய்யும் புனித யாகத்திற்குத் தன்னுடைய தெய்வீகமான பால், தயிர், நெய் முதலானவை பயன்படவுமே நந்தினி அவரிடம் தங்கியிருந்தது. திலீபனுக்கும், சுதட்சிணைக்கும் அது பெரும் பாக்கியமாக அமைந்தது.
"அன்றாடம் அதிகாலையில் திலீபன் நந்தினியை நீராட்டி அழைத்து வருவான். சுதட்சிணை அதற்குப் பூஜை செய்வாள்.
அதன்பின் நந்தினியைக் காட்டிலுள்ள புல்வெளியில் மேயச் செய்து திலீபன் காத்திருப்பான்.
மாலை வேளையில் நந்தினியுடன் ஆசிரமத்திற்குத் திரும்பியதும், மீண்டும் அதற்கு வழிபாடு நடக்கும்.
இவ்விதமாகச் சக்கரவர்த்தியும் அவனுடைய பட்டத்து ராணியும் கோ சம்ரட்சண ஆஜையை உள்ளன்புடன் செய்து கொண்டிருந்தனர். ஒரு நாள் — இமய மலைத் தொடரின் அடிவாரத்தில்...
ஆ!
ம்.ம்.. மா..!
புதர் மறைவிலிருந்து ஒரு சிங்கம் காடே அதிரும்படிக் கர்ஜித்தபடி நந்தினியின் மேல் பாய்ந்தது!


சரேலென அம்பை உருவி வில்லில் பொருத்தினான் திலீபன். ஆனால்—
என்ன இது? வில்லை வளைக்க முடியவில்லையே??
அவன் மனமும் உடலும் அதிர்ந்தன
அதற்குள் நந்தினியின் மேல் பாய்ந்து, அதனை மூர்க்கமாகப் பற்றிக் கொண்டு விட்டது சிங்கம். அதனுடைய ஈட்டிப் பற்கள் பசுவின் உடலில் பதிய இருந்த சமயம்—
திலீபன் அலறினான்.
கைகளும் வில்லும் அசைக்க முடியாமல் செயலற்றுவிட்டன. வந்திருப்பது சிங்கம் அல்ல; சிங்கத்தின் உருவில் ஏதோ ஒரு தீய சக்தி என்று கருதித் திலீபன் கதறினான்!
தயவு செய்து அந்தப் பசுவைக் கொன்று விடாதே!
என் கடும் பசிக்குக் கிடைத்த இரை இது! இதை நீ தடுப்பது சரியல்ல!
கொடிய மிருகம் பசுவைக் கடிக்க முயன்றதும் திலீபன் பதறினான்.
நில்! பசுவுக்குப் பதில் என்னை எடுத்துக் கொள்; என்னைத் தின்று உன் பசியைப் போக்கிக் கொள்!
வேண்டாம்! நீ சூரிய குலத்தில் உதித்தவன்! குடி மக்களைக் காக்க வேண்டிய மன்னவன்.
அந்த விசித்திரச் சிங்கம் தர்க்கம் புரிந்தது.
மன்னவன் ஆனாலும் நான் மனிதன்! பசு வதையை ஒரு மனிதன் செய்வதும் பார்த்திருப்பதும், அனுமதிப்பதும் தகாது. தெய்வக் கருணையைப் பசுவின் வடிவத்திலும் பார்க்கும் மதம் எங்களுடையது. பசு தாய்க்குச் சமானம். அதைக் காப்பது, தனி மனிதனுக்கும் அரசனுக்கும் தர்மம். எனவே என் உயிர் போவது பற்றிக் கவலையில்லை. என்னை எடுத்துக் கொள்! பசுவை விட்டுவிடு!


சிங்கம் பசுவிடமிருந்து விலகியது; திலீபனின் மேல் பாய்ந்தது.
அவன் கண்களை மூடித் தலை குனிந்தவாறு தன்னை அர்ப்பணித்தான்.
அடுத்த கணமே ஒரு விந்தை! சிங்கம் மறைந்துபோக, நந்தினிப் பசு கனிவாகக் குரல் எழுப்பியது!
திலீபா! சிங்கமாக வந்து மறைந்தவன் சிவ கணங்களில் ஒருவன். என் மேல் நீ கொண்ட அன்பின் ஆழத்தைப் பரிசோதிக்கவே இந்த நாடகம். எனக்காக உன்னையே அர்ப்பணித்து நீ உயர்ந்து விட்டாய். இன்றோடு உன்னுடைய கோ சம்ரட்சண விரதம் முடிவடைகிறது.
காமதேனுவாகிய நானே இங்கு நந்தினியாக இருக்கிறேன். இன்று மாலை என் பாலை நீயும் உன் மனைவியும் அருந்துங்கள்! புத்திரப் பேறும் சகல சௌபாக்கியங்களும் கிடைக்கும்.
நந்தினி தெரிவித்தபடியே திலீபனும் சுதட்சிணையும் அதன் பாலமுதத்தை அருந்திப் பேறு பெற்றனர்.
தேவப்பசு தந்த வரத்தால் திலீபச் சக்கரவர்த்திக்கு ரகு என்ற மகன் பிறந்து புகழ் பெற்றான். அவன் பெயராலேயே அவனுடைய குலம் ரகு குலம் என்று வழங்கலாயிற்று. ரகுகுலத்தில்தான் தசரதனும் அவருக்கு மகனாய் காவிய நாயகனான ஸ்ரீராமனும் பிறந்தார்கள்.”
அம்மா! பசுவின் பெருமை இப்போது புரிகிறது!
பசுவைப் பசியால் வாட விடாமலும், ரத்தத்தை உறிஞ்சுவது போல் அதன் பாலை ஒட்ட உறிஞ்சாமலும், அடித்துக் கொடுமைப் படுத்தாமலும், கொன்று பாவம் தேடாமலும் இருக்க வேண்டும்.
பசுவை எப்படி வணங்குவது அம்மா?
வெள்ளிக் கிழமைகளில் பசுவை நீராட்டியதும் குங்குமப் பொட்டிட்டுப் பூச்சூட்டி முன்னும் பின்னும் கற்பூர தீபம் காட்டியும் பசுவைத் தொட்டுக் கண்களில் ஒற்றியும் வணங்கலாமே! மகாலட்சுமி அம்சமான பசுவை வழிபடுவதால் மாங்கலமும் சுபிட்சமும் பெருகும்.

இந்த மாதம் எப்படி?

மே 1988

மேஷ ராசி:

(அசுவினி, பரணி, கிருத்திகை 1ம் பாதம்)

முதல் 15 நாட்களில் வீட்டுமனை வாங்கும் யோகம் உண்டு. மாதத்தின் பிற்பகுதியில் பொன்னகை வாங்கவோ, அடகிலிருந்து மீட்கவோ முடியும். சூரிய, செவ்வாய் திசை நடப்பவர்களுக்கு தனலாபம் உண்டு. தசாபுத்திகள் மாறாக இருந்தால் மத்திம பயன் ஏற்படும். பதவி மாற்றமும், இட மாற்றமும் சிலருக்கு ஏற்பட்டு அதனால் செலவினங்கள் கூடும். 3, 4, 5 தேதிகளில் சுபகாரியங்களுக்கும், வெளியூர் பிராயணங்களுக்கும் தடங்கல் வரும். மாத ஆரம்பத்தில் தென் திசையிலிருந்து திருமணம் சம்பந்தமான சுபச் செய்திகள் வரும்.

ரிஷப ராசி:

(கிருத்திகை 2, 3, 4ம் பாதம், ரோகிணி, மிருகசீர்ஷம் 1, 2 ஆகிய பாதங்கள்)

சற்று சோதனை மிக்க காலம். கூடுதலான அலைச்சல், செலவினங்கள் ஏற்படும். பல்வலி, முழங்கால், இடுப்பு வலி போன்றவை ஏற்பட்டு மனவேதனையும் உடல் வேதனையும் ஏற்படும் அறிகுறி உள்ளது. சனிஸ்வர வழிபாடு சகல துன்பங்களிலிருந்தும் விடுபட உதவலாம். எதிர்பார்க்கும் செய்திகள் ஏமாற்றத்தை அளிக்கும். மேற்கு திசையிலிருந்து எதிர்பார்த்த உதவி காலங்கடந்தே கிடைக்கும். வீட்டுமனை விற்க வேண்டிய நிர்பந்தம் சிலருக்கு வரலாம்.

மிதுன ராசி:

(மிருகசீர்ஷம், 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1, 2, 3 பாதங்கள்)

மாதத்தின் முதல் பாதியில் எதிலும் வெற்றி உண்டு. தொழிலின் தேக்க நிலை நீங்கும். பொன்னிறம் கொண்ட மங்கை ஒருவரும் கருமை நிறம் கொண்ட ஒருவரும் உங்களுக்கு நன்மை செய்ய இருக்கிறார்கள். அது வீட்டில் நடக்க இருக்கும் திருமண சம்பந்தமான நிகழ்ச்சிகளில் அவர்களின் உதவியைப் பெறுவதன் மூலமும் இருக்கலாம். திருமணத்திற்காகக் காத்து நிற்கும் திருவாதிரை நட்சத்திரக்காரர்களுக்குத் திருமணம் கைகூடி வரும்.

கடக ராசி:

(புனர்பூசம் 4 — ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்)

நன்மையும் அதே சமயத்தில் தன விரயமும் ஏற்படலாம். குடும்பத்தில் குழப்பமான சூழ்நிலை உருவாகும். எதிர்பார்த்த இனங்களில் தாமதமும் ஏமாற்றமும் ஏற்பட வழியுண்டு. எனினும் நாணயக் குறைவோ, தலைகுனிவோ ஏற்படாது. தொழிலில் மேலும் முதலை முடக்க வேண்டி இருக்கும். கலைஞர்களுக்கு ஓரளவு வெற்றியுண்டு. ஒரு சிலருக்கு வெளிநாட்டுப் பிரயாணமும் அமையும். அதில் லாபமும் வெற்றியும் எதிர்காலத்தில் ஏற்படும். மாதத்தின் பிற்பகுதியில் சிலர் புண்ணிய ஸ்தலங்களுக்குச் செல்லும் வாய்ப்பினைப் பெறுவார்கள்.

சிம்ம ராசி:

(மகம், பூரம், உத்திரம் 1 — ஆம் பாதம்)

இந்த ராசி நேயர்களுக்குத் திருமாலின் பூரண கடாட்சம் உண்டு. மாதத்தின் முற்பகுதியில் சினிமாத் துறையில் உள்ளவர்களுக்கு வெற்றி உண்டாகும். வீட்டில் சுப நிகழ்ச்சிகள் நடக்கும். ஒரு சிலருடைய வீடுகளில் நிச்சயதாம்பூலமோ, அல்லது ஆண் குழந்தை ஜனனமோ ஏற்பட்டு மகிழ்ச்சி நிறைந்து காணப்படும். மக நட்சத்திரக்காரர்களுக்கு அரசியலில் ஆதாயம் ஏற்படும். எதிரிகளில் கைகள் தாழ்ந்துவிடும். வழக்குகளில் வெற்றி உண்டு. மாதத்தின் பிற்பகுதியில் திருப்பதி, ஸ்ரீரங்கம் போன்ற விஷ்ணு கோயில்களுக்குச் செல்லும் வாய்ப்பு சிலருக்குக் கிடைக்கலாம்.

கன்னி ராசி:

(உத்தரம் 2, 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம்,

சித்திரை 1, 2 — ஆம் பாதங்கள்)

திருமண வயதுடைய கன்னிப் பெண்களுக்குத் திருமணம் கைகூட அதிக வாய்ப்பு உள்ளது. வெளியூரிலிருந்து வருகின்ற செய்திகள் சந்தோஷத்தை அளிக்கும். ஹஸ்த நட்சத்திரத்தில் பிறந்தவர்களுக்குக் கலைத்துறையில் அமோகமான வெற்றி ஏற்படும். மாதத்தின் பிற்பகுதியில் குடும்பத்தில் குதூகலம் நிறைந்திருக்கும். புது விருந்தினர் வருகை, தலயாத்திரை, பிக்னிக் எனப் பல வழிகளிலும் மகிழ்ச்சியான சூழ்நிலை உருவாகும். செலவினங்கள் சாமர்த்தியமாக சரிக்கட்டப்பட்டுவிடும்.

துலாம் ராசி:

(சித்திரை 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 — ஆம் பாதங்கள்)

மாதத்தின் முதற் பகுதியில் முழுதும் நன்மையே நடக்கும் வாய்ப்பு அதிகம் காணப்படுகிறது. சூரியன், புதன், குரு ஆகியவர்களின் அனுக்கிரகத்தால் ஒரு சிலருக்குப் பதவி உயர்வும், மற்றும் சிலருக்குப் புத்திரப் பிராப்தியும் ஏற்படும். தனதானிய லாபம் உண்டு. கேதுவும் ராகுவும் சேர்ந்தே அனுகூலம் தர இருக்கிறார்கள். அதனால் சிலருக்கு எதிர்பார்த்த வீடு மாற்றம், இடமாற்றம் ஏற்படும். வெளிநாட்டு பிரயாணமும் கைகூடிவரும். 15, 16, 17 தேதிகள் தவிர மற்ற நாட்கள் நன்மையைத் தருகிற நாட்களாக அமையும்.

விருச்சிக ராசி:

(விசாகம் 4 — ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை)

மாதத்தின் முதலிரண்டு வாரங்கள் அனுகூலமாக இல்லை. எதிலும் ஒரு தேக்கம் காணப்படும். செலவினங்கள் கூடுதலாகும். கடன்கூட வாங்க வேண்டி இருக்கும். திட்டமிட்டுச் செய்தாலும் வெற்றி எட்டப் போய் நின்று ஏமாற்றும். மங்கையர் சிலருக்கு ஜனனேந்திரிய கோளாறு ஏற்படலாம். ஆயினும் மாத பிற்பகுதியில் மந்தநிலை மாறி மனத்திற்குத் தெம்பும் மகிழ்வும் ஏற்படும் சூழ்நிலை குருவால் உண்டாகும். தடைப்பட்டு வந்த திருமண நிகழ்ச்சிகள் கைகூடிவிடும். வெளிநாட்டுப் பிரயாணங்களும் கைகூடி வரும்.

> தோசைக்கு மாவு அரைக்கும் போது அதில் இரண்டு மூன்று வேர் ஒடாத உருளைக்கிழங்குகளைத் தோல் நீக்கி விட்டு அரைத்து வைத்துக் கொண்டு, மறுநாள் தோசை வார்த்தால், நன்றாக, பொன்னிறமாக தோசை வரும். தோசையும் மிக ருசியாக இருக்கும்.
>
> — ராமலட்சுமி.

தனுசு ராசி:

(மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 — ஆம் பாதம்)

மாதத்தின் முதல் 13 நாட்கள் அனுகூலமானவை. சுக்கிரனும், குருவும், சேர்ந்தே நன்மை புரிவதால் ஆபரணங்கள், வீடு முதலியவைகள் வாங்கும் யோகம் உண்டு. வாகன யோகமும் உண்டு. அது 2 சக்கர வாகனமாகவும் இருக்கலாம். அல்லது 4 சக்கர வாகனமாகவும் இருக்கலாம். குறிப்பாக இந்த மாதம் இந்த ராசிக்காரர்களுக்கு மிகவும் அனுகூலமானவை. புதன் பார்வை காரணமாக தெய்வ தரிசனமும், சாதுக்கள், சன்னியாசிகள் போன்றோரின் ஆசிகளும் கிடைக்கும். புண்ணிய தீர்த்தஸ்நானமும் ஏற்படும்.

மகர ராசி:

(உத்திரம் 2, 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 — ஆம் பாதங்கள்)

இந்த ராசிக்காரர்களுக்கு வீடு விற்க, அல்லது வாங்கக் கூடியதொரு சூழ்நிலை உருவாகும். உடல் நலப் பாதிப்பும் உண்டு. விரையச் சனி வீண் செலவிற்குக் காரணமாகிறார். எனவே அவசரப்பட்டு எந்தவிதப் புதுமுயற்சியிலும் ஈடுபட வேண்டாம். சாதாரணமான அன்றாடப் பிரயாணங்கள் பற்றிய கவலை வேண்டாம். நீண்ட தூரப் பிரயாணங்களைத் தள்ளி வைப்பது நல்லது. மாதத்தின் பிற்பகுதியில் வீண் அலைச்சல் உண்டு. அதே சமயத்தில் அங்காரகன் வீட்டுமனை வாங்கும் யோகத்தை மாதத்தின் முற்பகுதியில் தருவார்.

கும்ப ராசி:

(அவிட்டம் 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 — ஆம் பாதங்கள்)

சனி பகவான் அனுகூலத்தில் உள்ளார். தசாபுக்திகள் நன்கு அமைந்தவர்களுக்குக் கூடுதலான தனலாபம் உண்டு. வெளிநாட்டிலிருந்து நல்ல செய்திகள் வரும். சிலருக்கு வெளிநாட்டில் வேலை வாய்ப்புக் கிடைக்கும் யோகமுண்டு. ஒரு சிலருக்குப் புதுத் தொடர்


நெஸ்டம் பேபி ஸிரியல்.
ஆரம்பத்திற்கு பொருத்தமானது.
வளர்ச்சிக்கு உன்னதமானது.
நெஸ்டமும் பாலும்—முழுமையான போஷாக்கு உணவு.
நெஸ்டம் குழந்தை உணவு பலவித சுவைகளில்
நெஸ்டம்®
ரைஸ்
இதில் புரதச்சத்து மற்றும் வைட்டமின்கள் அடங்கியது. பாலுடன் கலக்கவும்.
Nestlé
Nestum
baby cereal
Rice
mix with milk
Nestlé



உங்கள்
கைத்திறனும்
7ஸ்டார் சேமியாவும்
ஒன்றிணைந்தால்
கேட்க வேண்டுமா
சுவைக்கு!
பாயசமும், உப்புமாவும்
ருசியோ ருசி, தனி ருசி
7ஸ்டார் பாயசம்
200 கிராம் 7ஸ்டார் சேமியாவை நெய்யில் பொன் நிறத்துக்கு வறுத்து, 4 கோப்பை கொதிக்கும் நீரில் மிருதுவாகும் வரை சமைத்து வடிகட்டவும். 3 கோப்பை கொதிக்கும் பாலில் 1 கோப்பை சர்க்கரை, ஏலக்காய், பாதாம் பருப்பு ஆகிய வற்றைச் சேர்த்து 10 நிமிடம் மேலும் கொதிக்க வைத்து அத்துடன் ஏற்கனவே சமைக்கப்பட்ட சேமியாவுடன் உலர்ந்த திராட்சையையும் போடுங்கள்.
10 பேருக்குப் பரிமாறலாம்.
7ஸ்டார் உப்புமா
சிறிதளவு எண்ணெயில் 200 கிராம் 7ஸ்டார் சேமியாவை வறுத்து தனியாக வைத்துக் கொள்ளவும்-கடுகு தாளித்து அத்துடன் கறிவேப்பிலை, சேமியா, மிளகாய் துண்டுகள்,ஒரு முழு எலுமிச்சை பழச்சாறு, தேவைக்கேற்ற உப்பு, இவைகளுடன் 4 கோப்பை தண்ணீர் சேர்த்துதொடர்ந்து நீர் வற்றும் வரை சமைக்கவும்– வறுக்கப்பட்ட கடலை, கொத்துமல்லி சேர்த்து சூடாக பரிமாறவும்.
6 பேருக்கு பரிமாறலாம்.
7 star
VERMICELLI
7 star
VERMICELLI
7ஸ்டார்
சிறந்ததோர் சேமியா!
இந்திய பாரம்பரியம்.
இத்தாலிய தொழில் நுணுக்கம்!
தயாரிப்போர்:
செவன் ஸ்டார் புட் ப்ராடக்ட்ஸ்
பிரைவேட் லிமிடெட்
திருப்பதி, ஆந்திர பிரதேசம்

பும் அதனால் இலாபமும் ஏற்படும் யோகம் உள்ளது. மாதர் சங்கம், கலைத்துறை, பொறியியல் துறையில் பணி புரிபவர்களுக்குக்கூடுதலான நன்மை உண்டு. ஒரு சிலர் அரசியலில் ஆதாயம் பெறுவர். புது வீடு, புதுக் குடித்தனம் எனச் சிலருக்கு அமையும். வாகன யோகமும் உண்டு.

மீன ராசி:

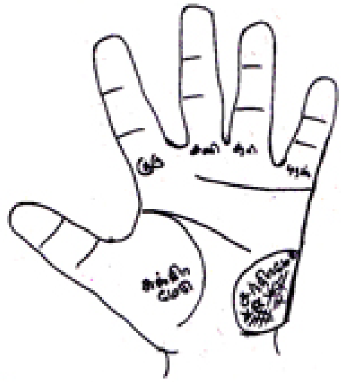
(பூரட்டாதி 4 — ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி)

மாத ஆரம்பத்தில் சாதாரண பலனே ஏற்படும். பிற்பகுதியில் ' அனுகூலமான பலன் உண்டு. பண வரவு, வாகன, வீட்டு யோகங்கள், பதவி ஏற்றங்கள், மாற்றங்கள் ஏற்பட்டு மனத்திற்கு மகிழ்ச்சி உண்டாகும். வீடு மாற்றம் யோகமும் உண்டு. மாதப் பிற்பகுதியில் சிலரது வீடுகளில் திருமணக் காரியங்கள் கைகூடிவரும். சிலருக்குச் சுப நிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொள்வதுமான யோகம் உண்டு. உஷ்ண சம்பந்தமான உடல் உபாதைகள் ஏற்படலாம். ஆனால் கவலைப்படத் தேவையில்லை. அரசியல்வாதிகளுக்கு ஏற்ற சூழ்நிலை இந்த மாத இறுதியில் உருவாகும்.

பெண்கள் கையில் சந்திர மேடு!

இதுவரை சுக்கிர மேட்டின் தன்மையைக் கண்டோம். இனி சந்திர மேட்டைப் பற்றிப் பார்ப்போம். படத்தில் சந்திர மேடு எங்குள்ளது என்பதைப் பார்த்து, உங்கள் கையில் உள்ள சந்திர மேட்டையும் உற்றுக் கவனியுங்கள். சந்திர மேட்டு ரேகை பெண்களின் மன சஞ்சலத்தை மட்டுமல்லாது அவர்களின் ஜனன உறுப்பில் நோய் நொடிகளையும் காண்பித்துக் கொடுத்துவிடும். சாதாரணமாக இரத்தக் கொதிப்பு (அ) பி. பி. ஒருவருக்குள்ளதா என்பதை இந்தச் சந்திரமேட்டைக் கொண்டே அறிந்து கொண்டு விடலாம். நமது கட்டை விரலை இந்தச் சந்திர மேட்டில் வைத்து அழுத்திவிட்டு எடுத்தால், இந்த மேட்டில் குழி விழுந்தது போன்று சற்று நேரம் தெரிந்தால் பி. பி. உள்ளது என அறிந்து கொள்ள முடியும். அதற்கு மாறாக விரலை அழுத்தி எடுத்த உடனே குழி விழாமல் முன்போல் சமமாக உயர்ந்து நின்றால் இரத்த ஓட்டம் சீராக இருக்கிறது என்று பொருள்.

சந்திர மேட்டில் நட்சத்திரக் குறியோ, அல்லது தாறுமாறான கோடுகளோ (அ) இருப்பின், அப்படிப்பட்ட பெண்களுக்குக் கர்ப்பப்பையில் கோளாறு ஏற்படும் அல்லது அந்தப் பையையே நீக்க வேண்டி வரும் என்பதை அறியலாம். அதே சமயத்தில் ஆயுள், இருதய ரேகைகள், ஒரே சீராக எந்தவிதக் குறுக்கீடும், இல்லாமலிருந்தால், அந்த ஆபரேஷனால் எந்தவித ஆபத்தும் உயிருக்கு இல்லை எனக் கண்டு கொள்ளலாம்.



சந்திர மேட்டில் இத்தகைய ரேகைகள் தென்பட்டால் குறைப் பிரசவம், குழந்தையின்மை, வாழ்க்கையில் விரக்தி, வயிற்று நோய் என ஏதேனும் ஒரு விதத்தில் குறை இருக்கும். அனுபவத்தைக் கொண்டே எத்தகைய குறைபாடு என்பதைக் கூற வேண்டும்.

நல்லதொரு சந்திர மேடு ரோஜா வண்ணத்தில், எந்த ரேகையுமில்லாமல் இருக்கும். அத்தகையவர்கள் வாழ்க்கை இன்பத்தைப் பூரணமாக அனுபவிப்பார்கள். 50 ஆண்டுகளுக்கு மேலாகச் சகல சௌபாக்யங்களையும் பெற்றுப் பெருவாழ்வு வாழ்கின்ற தீர்க்க சுமங்கலிகளின் கைகளில் சந்திர மேடு உன்னதமாக அமைந்திருக்கும். அத்தகையவர்கள் தங்களது கைகளால் மற்றவர்களை ஆசீர்வதித்தால், ஆசீர்வதிக்கப்பட்டவர்கள் அவர்களைப் போலவே உன்னதமான வாழ்வைப் பெறுவார்கள் என்பதில் ஐயமே இல்லை.

— ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்

கொதிக்கும் தண்ணீர் நடுவே காலையில் அரைத்த இட்லி மாவை வைத்திருந்து மாலையில் இட்லி ஊற்றினால் மிகவும் பூ போல் மிருதுவாக இருக்கும். — கல்யாணி.	பெட்ஷீட் மாதிரி கனமான துணிகளை சோப்பு போட்டு துவைப்பதற்கு முன்பு வெந்நீரில் ஊற வைத்தால் அழுக்கு நன்றாகப் போகும். — அனிதா ராமச்சந்திரன்.

13 ஜீவநதிகள்



கல்லூரியிலிருந்து திரும்பிய வனஜா, ஜலஜா, கிரிஜா மூவரும் மதியம் நடந்ததையெல்லாம் அறிந்து கொண்டார்கள்.

நடந்ததை அப்படியே கேட்பதற்காக, பொங்காலியிடம் ஓடிவிட்டாள் கிரிஜா. பொங்காலியும், வேடியப்பனும் மாறி, மாறி நன்றாகவே நாடகம் போல் நடித்துக் கொண்டே சொன்னார்கள். கிரிஜாவும் சுவாரசியமாகக் கேட்டாள்.

வனஜா, ஆனந்தியைத் தட்டிக் கொடுத்தாள். பாட்டியைக்கட்டிக்கொண்டுமுத்தமிட்டாள். சடாரென காமாட்சியின் காலில் விழுந்து நமஸ்கரித்தாள்.

பாட்டி, உன்னை மாதிரியே சமயோசிதமா நான் நடந்துக்கணும். உன்னைப் போலவே என் மனசும், நடத்தையும் இருக்கணும். ஏழேழு ஜன்மத்துக்கும் உனக்கே பேத்தியாப் பொறக்கணும். இதைக் கடவுள் கிட்டே வேண்டிண்டுட்டேன். நீயும் ஆசீர்வாதம் செய் பாட்டி.''

அப்படியே அவள் தலையில் கை வைத்த காமாட்சி, தன்னையே அவளுள் பார்ப்பது போல் உணர்ந்தாள்.

காமாட்சியின் மாமியார் படுத்த படுக்கையாகிவிட்டார். நீராகாரம் தான். ரொம்பவுமே ஒடுங்கிப் போனாள் காமாட்சி. ராவும், பகலுமாய் மாமியாரை விட்டு இந்தண்டை, அந்தண்டை அசையாமல் கருத்துடன் கவனித்துக் கொண்டாள். மாமியாரின் ஆதரவை இழந்து விடுவேரமோ, தனியாகி விடுவோமோ என்ற பயம் அவள் உடலை நடுங்கச் செய்தது. அன்று அதிசயமாய் மாமியார் எழுப்பி, உட்கார வைக்கச் சொன்ன போது, அவள் மனத்தில் மகிழ்ச்சி துள்ளியது. எழுந்து உட்கார்ந்தவள் காமாட்சியைப் பார்த்தவுடன் திடுக்கிட்டுப் போனாள்.

''காமு! எனக்கு உடம்புக்கு வந்துதா, உனக்கு உடம்புக்கு வந்துதான்னு சந்தேகமாயிருக்கும்மா. ஏண்டி இப்படித் துரும்பாயிட்டே, சொத்தியாரே...''

''நான் என்ன பண்ணுவேன் சொல்லு. குளிக்கறதுக்கும் பின்பக்கம் போறதுக்கும் தான் எழுந்தாளே தவிர, மத்தபடி உன் படுக்கையை விட்டு எங்கே நகர்ந்தா? உனக்குக் கொடுக்கிற கஞ்சியையேன்னு தானும் குடிச்சுண்டு இருந்தா! என்ன சொன்னாலும் கேக்கலையே! அவளுக்காகவாவது, உனக்குச் சீக்கிரமா தேவலையாகணும்னு வீட்டுலே அத்தனை பேருமா வேண்டிண்டோம்னு பார்த்துக்கோயேன்.''

சியாமளாராவ்

"காமு..."

"அம்மா! எனக்கு ஒண்ணும் புரியாம பயந்துதாம்மா போயிட்டேன்."

"அசடு. இப்படி அதைர்யமா இருக்கலாமோடி காமு. நான் சாகவதமா இருக்க முடியுமாம்மா?"

"அப்படியில்லாம் சொல்லாதேங்கோம்மா. எனக்குப் பயமாயிருக்கும்மா."

சட்டென்று மாமியாரின் கால்களில் விழுந்து நமஸ்கரித்தபடியே கூறினாள்.

அம்மா! உங்களைப் போல் நல்ல மனசும், தைர்யமா நடந்துக்கறதும், சமயத்துக்குத் தகுந்தபடி நல்ல யோசனையோட நடவடிக்கை எடுக்கறதும், எனக்கும் வரணும்னு ஆசிர்வாதம் பண்ணுங்



கோம்மா.''

கண்கள் கலங்க, நடுங்கும் குரலில் கூறிய படியே வணங்கும் காமாட்சியை அள்ளி எடுக்கச் சக்தியில்லாமல் போனதை நினைத்து மனம் நொந்து, ''அப்படியே ஆகட்டும்மா'' என்று தலையைத் தொட்டு ஆசிர்வதித்தாள்.

சிரத்தியார் தாங்காமல் விசும்பியது, இப்போது கூடக் காதில் விழுவது போல் இருந்தது காமாட்சிக்கு.

''ஆசிர்வாதம் பண்ணி முடிச்சுட்டியா? எழுந்திருக்கலாமா...?'' வனஜா கேட்டவுடன்தான் நிதர்சனம் தெரிந்தது காமாட்சிக்கு.

''ம்... எழுந்திரு வனி... மனம் போல நடக்கட்டும்மா.''

ஜலஜா, ''யூ ஆர் கிரேட் பாட்டி,'' என்றாள் சிரித்துக் கொண்டே.

வனஜா உடனே, அங்கும் இங்கும் குனிந்து தேடுவது போலவும், பொறுக்குவது போலவும் செய்யவும், ஒன்றுமே புரியவில்லை ஒருவருக்கும்.

''என்னடீ, குரங்கு மாதிரி தாவிண்டிருக்கே?'' என்றாள் அப்போதுதான் அங்கே வந்த கிரிஜா.

''இல்லேடி கிரி, இப்பத்தான் நம்ம ஜலி வாயிலேருந்து முத்து உதிர்ந்தது. அதைத்தான் தேடிப் பொறுக்கறேன்.''

வனஜா சீரியஸாய்ச் சொல்லவும், ஜலஜா உள்பட அனைவருமே பெரிதாய்ச் சிரிக்க, அப்போது அங்கே வந்த பிரபு, விவரம் புரியாமல் விழிக்க, கிரிதான் சக்கர வட்டமாய் உட்கார்ந்து கொண்டு சொல்ல ஆரம்பித்தாள்.

வாசலில் அழைப்பு மணி ஒலிக்கவும் நீரஜாதான் முதலில் ஓடினாள். பிரகாஷ் தான் வந்திருப்பானோ என்ற நப்பாசை அவளுக்கு உள்ளூற எழுந்தது. ஆனால் வந்தது யாரோ இதுவரை பார்த்திராத மாமாவும், மாமியும்.

கதவைத் திறந்து, அவர்களை உட்காரச் சொன்னாள். பாட்டியிடமும் கூறினாள்.

பிரபு, சட்டென்று எழுந்து வெளியில் வந்தான். கரம் குவித்தான்.

காமாட்சி வரவும், வந்தவர் எழுந்து நின்று கரம் கூப்பினார்.

''நமஸ்காரம் மாமி. உங்க பேரன் கல்யாணத்துக்கு இருக்கான்னு என் ஃப்ரண்டு ராமசாமி சொன்னார். எனக்கும் ரெண்டு பொண்ணு. ரெண்டு பிள்ளைகள். எம் பொண்ணு லதா பி. ஏ. எகனாமிக்ஸ் முடிச்சுட்டு சும்மாத்தான் இருக்கா. வேலைக்கு அனுப்பலே. நல்லாப் பாடுவா. வீட்டு வேலை நல்லாச் செய்வா. பெரியவாகிட்டே மரியாதையாயிருப்பா.''

''மாமி, நான் இவ்வளவு ஏன் சொல்றேன்னா, அவ ரொம்ப சாத்வீகமானவ. அதனாலே அவளுக்குத் தகுந்த மாதிரியான இடம் பார்க்கணும்னு எனக்கு. ராமசாமிதான் உங்க பேரைச் சொல்லி, அந்த வீட்டு மனுஷாதான் உம் பொண்ணுக்கு ரொம்பச் சரியானவா, பாருன்னார். ஜாதகம் கொண்டு வந்திருக்கேன்.''

''காந்தா, ஜாதகத்தை மாமிகிட்டே கொடு.''

அவர் கூறியவுடன், நீரஜாவை வாங்கிக் கொள்ளச் சொன்னாள் காமாட்சி.

காந்தா காமாட்சியை நமஸ்கரித்தாள்.

''மாமி! உங்க வீட்டுக்குள்ளே நுழையறச்சேயே எனக்கு மனசுலே ஒரு சந்தோஷம் ஏற்பட்டது மாமி. எம் பொண்ணு அதிர்ஷ்டம் செஞ்சவளாயிருந்தா இந்த வீட்டு மாட்டுப் பொண்ணா வருவா.''

பிறகு அவர்கள் விடைபெற, பிரபுவைக் கேலி செய்ய ஆரம்பித்தாள் கிரிஜா.

அவர்கள் சென்றதும், உள்ளே திரும்பிய காமாட்சி, ''ஆனந்தி! நீ எங்க வீட்டுக்கு வந்தவுடனேயே, பிரபுவுக்குப் பொண்டாட்டியைக் கூட்டிண்டு வந்துட்டியே. நல்ல பொண்ணுதான் நீ. வனி, ஜாதகத்தைப் பூஜை உள்ளே கொண்டு வச்சியாம்மா?'' என்றாள்.

மறுநாள் மத்தியான்னமாய் நீரஜா, பிரகாஷின் ஆபீஸிற்கு ஃபோன் செய்தாள். தணிந்த குரலில் அவனிடம் மன்னிப்புக் கேட்டுக் கொண்டிருந்தாள். காமாட்சி, கவனித்தும் கவனியாதது போல் இருந்தாள். மனத்திலும், ஒரு நிம்மதி ஆசனம் போட்டது. மனத்திற்குள்ளேயே, 'ஈஸ்வரா...' என்றபடியே கண்களை மூடிக் கொண்டாள்.

சாரியின் கார் வாசலில் வந்து நிற்கவும், நீரஜா வேடிக்கையைக் காம்பவுண்டுக் கதவைத் திறக்கச் சொன்னாள். பிரகாஷுடன் பேச்சை முடித்து, ரிஸீவரை அதன் இடத்தில் பொருத்தினாள்.

ஆனந்தியின் முகம் குங்குமமாயிருந்தது. காமாட்சியும் வந்தாள். ஆனந்தியின் திருமண விஷயம் பற்றிப் பேச்சு நடத்தத்தான் என்பது புரிந்தது அவளுக்கு. வரதனை அழைத்து வரவில்லை.

''மாமி, எனக்குக் கோர்ட்டுக்குப் போகணும். ஆனா அதுக்குள்ளே ஒரு அரை மணி

கட்டிப் பெருங்காயத்தைக் காய்ந்த வாணலியில் போட்டுப் பொரிந்தவுடன் தூள் செய்யவும். இதைச் சிக்கனமாக அளவாக உபயோகிக்கலாம். வாசனையும் தூக்கலாக இருக்கும். தூள் செய்த பெருங்காயம் வாங்குவதை விட இது சுத்தமானது.

— பரணி

நேரத்துல பேசிட்டுப் போகலாம்னுதான் வந்தேன்.''

வாசற்கதவு திறக்கப்பட, இப்போது வந்தது பரசுராமன்.

சாரியையும், காமாட்சியையும் பார்த்துப் புன்னகைத்துக் கேட்டார் — ''முக்கியமா ஏதாவது பேசிண்டிருக்கீங்களா? நான் இடையில வந்து...''

இடைமறித்தார் சாரி.

''அதெல்லாமில்லே. ஆனந்தியை, வரதனுக்குக் கொடுத்துக் கல்யாணம் பண்ணலாம்னு நிச்சயம் பண்ணியிருக்கோம். இங்கேயே நடக்கணும்னு. பதினேஞ்சு நாள்ல முகூர்த்தம். அதைப் பத்தித்தான் பேசிண்டிருக்கோம். ஆனந்தி இங்கேதான் இருக்கா. ஏன்னா...''

சாரி, சுருக்கமாய்ச் சொல்லி முடித்தார். பரசுராமன் திக்பிரமையாய் உட்கார்ந்துவிட்டார். பிறகு கலந்து பேசினார்கள். கல்யாணச் செலவை ஆளுக்குப் பாதியாகச் செய்வது என்றும், பையனுக்கு வேண்டியதைத் தான் பார்த்துக் கொள்வதாகவும் சாரி கூறினார். ஒரு திருமாங்கல்யம் ஆனந்திக்குச் செய்வதாயும், கூறைப்புடைவை வாங்குவதாயும் கூறினார்.

பரசுராமன் கூறினார்: ''மாமா! எப்போ நம்ப வீட்டுப் பொண்ணு மாதிரின்னு ஆச்சோ, கொறையில்லாமச் செய்யணும். கொடி, திருமாங்கல்யம் நான் பண்ணிண்டு வந்துடறேன். நாங்க கூடப் பொறந்தவா எல்லாம் சேர்ந்து செஞ்சுடறோம். பட்சணம், பாடி எல்லாம் ஊர்லேருந்தே பண்ணிண்டு வந்துடறோம். வெள்ளி பாத்திரம்...''

இடைமறித்தார் சாரி.

''பட்சணம் சாஸ்திரத்துக்கு அஞ்சஞ்சு செய்யுங்க போதும். அனாவசியமா என்னத்துக்குச் செலவழிக்கணும்? இதையெல்லாம் ஒழித்துக் கட்டணும் பரசுராமன். வெள்ளிப் பாத்திரம் நீங்க வாங்க வேண்டாம். என்னோட பிள்ளைகள் ரெண்டு பேரும் ஆளுக்கு ஐந்நூறு டாலர் அனுப்பறேன்னுட்டா. அதுலே அவா ப்ரசெண்ட்டா செஞ்சுடறேன். நீங்களும், உங்க மாமியும் ஆனந்தியை தாரை வாத்துக் குடுங்க. வரதுவுக்கு நாங்க இருக்கோம்.''

''இடையிலே பேசறதுக்குத் தப்பா நினைச்சுக்காதீங்கோ. என்ன இருந்தாலும் பத்து மாசம் சுமந்து பெத்தவ, பக்கத்துலேயே நாம அவளைக் கூப்பிடாம செய்யறது தப்புன்னு தோண்றது. அதனாலே அவாகிட்டே சொல்லலாம். கேட்டா சரி. வரலேன்னா அப்புறமா இந்த யோசனையை வச்சுக்கலாம். எனக்கு என்னமோ அதுதான் சரின்னு தோணறது.''

காமாட்சி கூறியதும், பரசுராமன் ஆமோதிக்க, சாரி கூறினார்:

''அம்மா! நீங்க எல்லாரையுமே ஒரே விதமா எடை போடறீங்க. ஏன்னா உங்க மனசு அப்படி. எனக்கென்னமோ அவங்க சரிப்பட்டு வருவாங்கன்னு தோணலே. நான் போக மாட்டேன்...''

''நான் போய்ப் பேசிப் பார்த்துட்டு வர்றேனே!'' என்று பரசுராமன் கூறவும், 'சரி' என்று கூறி, பிறகு கோர்ட்டுக்குச் சென்றுவிட்டார் சாரி.

ஆனந்தியின் மனசு குழப்பமாய்க் குழம்பியது. கண்களிலிருந்து கண்ணீர் விழத் தயாராயிற்று. மறுபடியும் தன் நிலைக்காக மனத்துக்குள்ளேயே தொட்டாற்சுருங்கியாய்ச் சுருங்கிப் போனாள்.

புழக்கடைக் கதவின் புறமாய் நின்று எங்கேயோ வெறித்தபடி இருந்தாள்.

அந்தப் பக்கமாய் வந்த வனஜா, அவளைப் பார்த்துவிட்டு, அவள் மனோநிலையை உணர்ந்தவளாய், மெதுவாக அவள் தோள்களைப் பிடித்துத் தன் புறமாய்த் திருப்பி, தன் தலையை, அவள் தலையுடன் லேசாக மோத விட்டாள்.

''ஆனந்தி! நடந்ததை நினைச்சு மாஞ்சு போகாதே. அதெல்லாம் பழங்கனவுன்னு மறந்துடு. நேத்துலேருந்து புதுப் பிறவி எடுத்துட்டேன்னு நெனைச்சுக்கோ. எங்களையெல்லாம் கூடப் பொறந்தவளா நெனைச்சுக்கோ. கஷ்டம்தான். ஆனா உனக்குச் சுகம்னு நல்ல பாதை கிடைச்சப்புறமும் பழைய பாதையை நினைச்சு, நினைச்சு மருகறது அனாவசியம் ஆனந்தி. வா. தனியா இருந்தால் மனசு இன்னும் குரங்காட்டம் போடும். அதனாலே எல்லாரோடேயும் சேர்ந்தே இரு. வா ஆனந்தி...''

கண்களைத் துடைத்துக் கொண்டே ஆனந்தி, ''வனி! கண்டிப்பா நீ சொல்ற மாதிரியே நடந்துக்கறேன். இன்னிலேருந்து, ஏன்? இப்போதிலேருந்தே எப்படியிருக்கப் போறேன் பாரேன்'' என்று சிரித்தாள்.

(தொடரும்)

தேங்காய் பர்பியை வில்லை போடத் தட்டில்கொட்டும்முன்பாக ஒரிரு கேரட்டு களைச் சீவிய துகளை, அடியில் (தட்டில்) தூவி வைத்து, பின் பர்பியைக் கொட்டி மேலேயும் சிறிது கேரட் துகளைத் தூவி, பிறகு வில்லை போட்டுப் பாருங்கள், நாவிற்கு இனிய பர்பி, கண்ணுக்கும் விருந்தாகுமே!

— ராஜம்

இம்மாத இல்லத்தரசி



முதல் பரிசு — கெசரோல்

இன்ஸ்டன்ட் முட்டை மா

தேவையான பொருட்கள்:

பச்சரிசி — 2 டம்ளர்,
உளுத்தம் பருப்பு — ½ டம்ளர்,
முட்டை — 4,
சர்க்கரை — 2 டம்ளர்,
ஏலக்காய்—பொடிசெய்தது—½ டீஸ்பூன்,
பேரீச்சம் பழம் — 20,
முந்திரி (அ) வறுத்த நிலக்கடலை அவரவர் விருப்பப்படி — ¼ டம்ளர்,
திராட்சை — 25 கிராம்,
நெய் அல்லது ரீபைண்ட் ஆயில் — 4 டேபிள் ஸ்பூன்.

செய்முறை:

அரிசியைக் கழுவி, கல்லரித்துப் பதமாக உலர்த்திப் பின் மிஷினில் நைசாகத் திரிக்கவும். உளுத்தம் பருப்பையும் லேசாக வறுத்துத் திரித்து வரவும். இரண்டையும் ஒன்றாகக் கலந்து விடவும். வாணலியில் எண்ணெய் அல்லது நெய் ஊற்றி இந்த மாவைக் கொட்டி சிறு தீயில் நல்ல பொன் னிறமாக வறுக்கவும். மாவு வறுபட்டவுடன் சர்க்கரை சேர்த்து வறுக்கவும். பின்பு முட்டையை நன்றாக அடித்து அதனைச் சிறிது சிறிதாகத் தெளித்து நன்கு கிளறவும். முதலில் லேசான கட்டிகள் தோன்றும். அவை மசித்தவுடன் பொடியாகிவிடும். முட்டை வாடை அகன்றவுடன் அடுப்பை நிறுத்தி விடவும். இதில் ஏலக்காய்ப் பொடி சேர்க்கவும். சிறிது நெய்யில் பேரீச்சம் பழம் (கொட்டை நீக்கித்துண்டுகளாக்கியது) திராட்சை, முந்திரி அல்லது நிலக்கடலை வறுத்துச் சேர்க்கவும். சூடு ஆறியபின் இதைப் பாட்டிலில் போட்டு வைத்தால் மூன்று மாதங்கள் வரை கெடாது. இதுதான் இன்ஸ்டன்ட் முட்டை மா.

பயன்படுத்தும் விதம்:

6 மாதக் குழந்தைகளுக்கு:

6 மாதக் குழந்தைகளுக்கு இதனைப் பயன் படுத்தும்போது, திராட்சை, முந்திரி, கடலை இவை சேர்க்க வேண்டாம். ஒரு ஸ்பூன் மாவை ஒரு கப்பில் போட்டுச் சூடான பாலை அதன்மேல் ஊற்ற 'செரிலேக்' போல் திரண்டு வரும். அதைச் சிறிது சிறிதாக ஸ்பூனில் குழந்தைகளுக்கு ஊட்டலாம். பழம், அல்லது ஜூஸ் சேர்த்தும் ஊட்டலாம். தானியங்கள், பருப்பு வகை, முட்டை கலந்திருப்பதால் இது முழுமையான ஊட்டச் சத்து மிகுந்த உணவாகிறது.

2 வயது முதல்:

1. இந்த மாவினை அப்படியே கிண்ணத்தில் வைத்து ஸ்பூன் போட்டுக் கொடுக்கலாம் அல்லது
2. மாலாடு—தேங்காய் துருவிச் சேர்த்து, சிறிது பால் தெளித்து நன்கு பிசைந்து சிறு உருண்டைகளாகப் பிடித்துக் கொடுக்கலாம். இது ஒரு மாலாடு.
3. மா புட்டு: சிறிது மாவுடன் சூடான நீர் அல்லது பால் தெளித்துக் கட்டிகள் இல்லாமல் உதிர்த்து, சற்று அதிகமாகத் தேங்காய்ப்பூ சேர்க்க, இதுவே இன்ஸ்டன்ட் பிட்டு. இக்குடன் அவித்த வாழைப்பழம்

• ஏ. பத்மா



அல்லது ஏதேனும் பழம் பிசைந்து சாப்பிட சிறுவர்களுக்குக் காலை டிபனாகிறது.

அலங்கரித்த மா கேக்:

அரை டம்ளர் இன்ஸ்டன்ட் மாவுடன் சூடான, டால்டா அல்லது நெய் 4 ஸ்பூன் சேர்த்து பிஸ்கெட் மாவு பிசைவது போல் பிசையவும். இதனை பிஸ்கெட் அச்சு அல்லது ஹார்லிக்ஸ் மூடியில் அழுத்தித் தட்டினால் பல டிசைன்களில் மா கேக் கிடைக்கும். இதை அவரவர் விருப்பத்திற்கேற்ப அலங்கரித்துப் பரிமாறலாம்.

இந்த மாவினைப் பூரிக்கு நடுவில் வைத்து சமோசா போல் பொரித்தெடுக்கலாம். கொழுக்கட்டை பூர்ணமாக உபயோகிக்கலாம். நமது உணவின் ஊட்டச் சத்தைப் பெருக்குகிறது.

இந்த மாவை ஃப்ரிட்ஜில் வைத்தால் 6 மாதங்கள் வரை கெடாது. பயணம் செய்வோர்க்கு இது ஒரு திடீர் ஸ்வீட் கம் டிபன்.

— கே. சுந்தரவல்லி, வேலூர் — 6.

இரண்டாவது பரிசு — தூக்கு
வெள்ளரி தூத்பேடா

தேவையான பொருட்கள்:

வெள்ளரிக்காய் — ½ கிலோ,
(பிஞ்சுமில்லாமல் முற்றியதுமில்லாமல் நடுத்தரமானதாய்)
சர்க்கரை — 200 கிராம்,
நெய் அல்லது டால்டா — 100 கிராம்,
மைதா — 100 கிராம்,
கெட்டிப் பால் — ½ லிட்டர்,
காய வைத்த வெள்ளரி விதை — 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
பச்சை கலர், வெனிலா எசென்ஸ் — சில துளிகள்.

செய்முறை:

வெள்ளரிக்காய்களைக்கழுவித்தோல்சீவி, விதைகளை அப்புறப்படுத்தி, துண்டங்களாக நறுக்கி, மிக்ஸியில் தண்ணீர் விடாமல் விழுதாக அரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். வெள்ளரி விதையை லேசாக நெய்யில் வறுத்து எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். மைதாவை லேசாக வறுத்து ஒரு தட்டில் எடுத்துக் கொள்ளவும். பாலை வாணலியில் கொதிக்க விட்டு வெள்ளரி விழுதைப் போட்டு நன்றாகக் கிளறவும். பால் வற்றி விழுது வெந்தவுடன் பாதி நெய்யை விட்டு கிளறவும். சர்க்கரையைச் சேர்த்து நிதானத் தீயில் நன்றாகக் கிளறவும். சர்க்கரை நன்கு சேர்ந்து தளதள என்று கொதிக்கும் பொழுது மைதாவைப் போட்டுக் கட்டி தட்-



டாமல் கிளறி பாக்கி நெய்யை விடவும். கலர், எசென்ஸ் சேர்க்கவும். நன்றாகச் சேர்ந்துப் பாத்திரத்தில் ஒட்டாமல் வரும் பொழுது நெய் தடவிய தட்டில் கொட்டவும். கைபொறுக்கும் சூடாக இருக்கும் பொழுது சின்ன உருண்டைகள் செய்து பேடா மாதிரி தட்டி வெள்ளரி விதைகளை அலங்கரிக்கவும்.

— சுந்தரி தியாகராஜன், திருச்சி — 1.

மூன்றாம் பரிசு — காய்கறி கட்டர்
பழரச சேவை

தேவையான பொருட்கள்:

சேவை செய்ய:

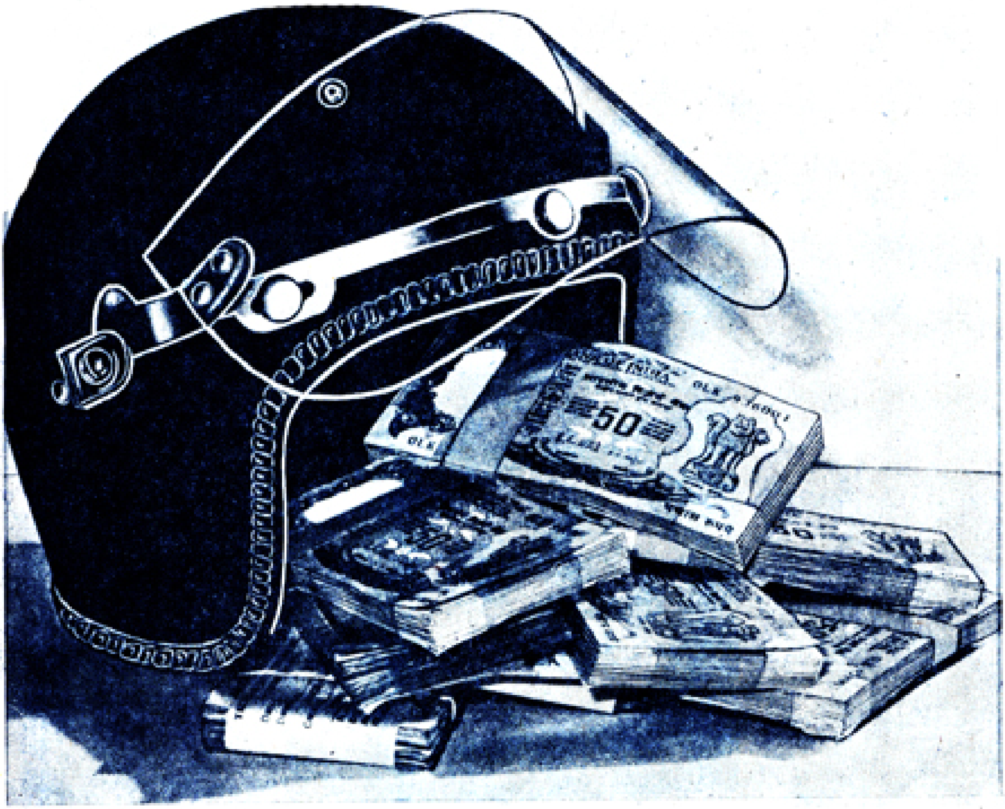
புழுங்கலரிசி — 2½ ஆழாக்கு.

பழரசம் தயாரிக்க:

மாம்பழம் — 1,
ஆரஞ்சு — 1,
திராட்சை — 100 கிராம், (விதையில்லாதது)
பலாப்பழம் — 4 சுளைகள்,
பேரிச்சை — 4,
பால் — 2 டம்ளர்,
பொடித்த வெல்லம் — 1½ ஆழாக்கு,
நெய் — 1 கரண்டி,
ஏலக்காய் — 3.

செய்முறை:

சுத்தம் செய்த புழுங்கலரிசியை இரண்டு மணி நேரம் நீரில் ஊற வைத்துப் பின்னர் ஆட்டுரலில் நைசாகவும், சற்று நெகிழலாகவும் அரைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். இட்லிக் கொப்பரையில் சிறிது நீர் விட்டு இட்லித் தட்டுகளில் மாவை ஊற்றி அடுப்பில் வைக்கவும். பதினைந்து நிமிடங்கள் கழித்து, கொப்பரையைத் திறந்து மாவைக் குத்திப் பார்க்கவும். மாவு கரண்டியில் ஒட்டாமல் வந்ததும் இட்லிகளை ஒரே தட்டில் தட்டி, சேவை நாழியில் போட்டுப் பிழிய



பரிசுப் பொருள்கள்:



வும். இந்தச் சேவையைத் தட்டில் பரவலாக வைத்து ஈரத்துணியால் உலராமல் மூடிவைக்கவும்.

ஆரஞ்சுப் பழத்தைத் தோல் நீக்கி விதைகளையும் நீக்கிவிட்டு, இரண்டாகப் பிய்த்து ஒரு பாத்திரத்தில் போடவும். மாம்பழத்தைத் தோல் நீக்கிவிட்டுத் துண்டங்களாக நறுக்கிப் போடவும். பலாப்பழத்தைப் பொடியாக நறுக்கிப் போடவும். இத்துடன் திராட்சை, கொட்டை நீக்கிய பேர்ச்சையையும் பொடியாக நறுக்கிப் போட்டு, சிறிது நீர்விட்டு மிக்ஸியில் நன்கு அரைத்துக் கொள்ளவும்.

ஒரு பாத்திரத்தில் சிறிது நீர்விட்டு வெல்லத்தைப் போட்டு, அடுப்பில் வைக்கவும். வெல்லம் நன்கு கரைந்ததும் அதை ஒரு சுத்தமான துணியில் வடிக்கட்டி, மண்ணை நீக்கிவிட்டு, பின்னர் அதை வேறொரு கனமான பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பில் வைக்கவும். வெல்லம் கரைந்து கொதிக்கும் போது பழரசத்தைக் கொட்டி நன்கு சேர்த்துக் கொதிக்க வைக்கவும். இறக்கும் முன்பு ஒரு கரண்டி நெய்யை ஊற்றி இறக்கி விட்டு, இரண்டு டம்ளர் பாலை அதில் ஊற்றி, பொடித்த ஏலக்காயைத் தூவிக் கிளறவும். பழரசம் தயாரானதும், ஒரு குழிவான தட்டில் ஒரு கை சேவையை எடுத்து வைத்து மேலாக இந்தப் பழரசத்தை ஊற்றி ஸ்பூனால் கலந்து சாப்பிட பிரமாதமான சுவையாக இருக்கும்.

— திருமதி கோமதி சந்திரசேகர்,
சந்தோஷபுரம்.

ஆறுதல் பரிசு — கரண்டி

விளாம்பழ பர்பி

தேவையான பொருட்கள்:

நன்கு பழுத்த விளாம்பழங்கள் — 10.
வெல்லம் — விளாம் பழ விழுதினளவு.
நெய் — 2 கரண்டி.
ஏலக்காய் — 5.
சுக்கு — சிறிய துண்டு.
முந்திரி, திராட்சை — தேவைக்கேற்ப.

செய்முறை:

விளாம்பழத்தை உடைத்து உள் விழுதை எடுத்து அதைக் கல்லுரலில் விதைகள் நன்கு மசியும் வரை அரைத்து, அந்த விழுதினளவு வெல்லத்தை நன்கு பொடித்து அதனுடன் கலந்து, மற்றும் ரசப்பொடி, சுக்குப் பொடி, ஒரு கரண்டி நெய்யையும் அதனுடன் சேர்த்து, அடி கனமான, அகலமான பாத்திரத்தில் போட்டு, நிதானமான தீயில் அடிப் பிடிக்காமல் கிளற வேண்டும். பாத்திரத்தில் ஒட்டாமல் வரும்போது அதில் நெய்யில் வறுத்த முந்திரி, திராட்சையைப் போட்டு நெய் தடவிய தாம்பாளத்தில் கொட்டி வில்லைகள் போட்டால் அது விளாம்பழ ஹல்வா. இன்னும் சற்றுக் கிளறி, பாத்திரத்தைக் கீழே இறக்கி வைத்து ஆறியபின் உருண்டையாக உருட்டினால் அது விளாம்பழ உருண்டை. நன்கு சுருளக் கிளறி நெய் தடவிய தாம்பா

ளத்தில் கொட்டி வில்லைகள் போட்டால் அது விளாம்பழ பர்பி.

— டி. பத்மா, ஹூப்ளி.

ஆறுதல் பரிசு — கரண்டி

சீஸ் கேக்

தேவையான பொருட்கள்:

கோவா — 200 கிராம்.
சர்க்கரை — ¼ கிலோ.
தேங்காய் — 2 (துருவிக் கொள்ளவும்).
ஏலக்காய் — 4 (பொடித்து வைத்துக் கொள்ளவும்.)
கேசரி பவுடர் — 1 டீஸ்பூன்.
பால் — ½ கப். (½ கப் பாலில் கேசரி பவுடரைக் கலந்து 2 நிமிடங்கள் கொதிக்க விடவும்.)
சீஸ் — 200 கிராம்.
சர்க்கரைப் பவுடர் — 1 கப்.
சோள மாவு — 2 டீஸ்பூன்.
பாதாம் பருப்பு — 25 கிராம்.
பிஸ்தா (அ) முந்திரிப் பருப்பு பொடித்துக் கொள்ளவும்.

செய்முறை:

ஒரு பெரிய அகலமான பாத்திரத்தில் சர்க்கரையையும், ஒரு கப் தண்ணீரையும் கலந்து கொதிக்க விடவும்.. இந்தக் கலவை கொஞ்சம் கெட்டியானவுடன் துருவப்பட்ட தேங்காயையும் போட்டுக் கிளறவும். பத்து நிமிடங்கள் ஆனதும் கேசரி பவுடர் உள்ள பாலேயும், கோவாவையும் போட்டுக் கிளறவும். கலவை கெட்டியானவுடன் ஒரு நெய் தடவிய தட்டில் கொட்டவும். மேலே ஏலக்காய்ப் பொடியைத் தூவவும்.

ஒரு பாத்திரத்தில் சீஸை உதிர்த்துப் போட்டு அதில் பொடி பண்ணிய சர்க்கரை, சோள மாவு போட்டு பத்து நிமிடங்கள் அடுப்பின் மீது வைக்கவும். இதை முன்பு தட்டில் கொட்டிய தேங்காய்க் கலவை மீது சமமாகப் பரப்பவும். அதன் மேலே பாதாம், பிஸ்தா, (பொடி செய்தது) போடவும். நன்கு குளிர்ந்த பின் வெட்டவும்.

— என். தேஜாவதி, பம்பாய் — 5.





* 'நித்திய வலிகள்' போன்ற ஆண் வர்க்கத்தின் அப்படிப்பட்ட(!) ஆளுமையை விவரிக்கும் சிறுகதைகள் மங்கையர் மலருக்கு அவசியம்தானா?

சென்னை — 14, ஐயாறு எஸ். வாசுதேவன்.

* நடுத்தரக் குடும்பப் பெண்களின் நிலையை 'ஜெராக்ஸ்' காப்பி போல் 'நித்திய வலிகள்' கதையின் மூலம் வெளிப்படுத்திய விதம் அருமையாக இருந்தது! கதையின் ஆசிரியருக்கு என் பாராட்டுக்கள்!

மயிலாடுதுறை, எ. ஜெயந்தி.

* காலம் நம் கைகளில் — கதை என் கண்களில் கண்ணீரை வரவழைத்து விட்டது. சுதாகர் போன்ற இளைஞர்கள் எப்பொழுது திருந்துவார்கள்? வரதட்சணை வாங்குகின்ற இளைஞர்கள் இருக்கவே கூடாது. ஆசிரியர் அகல்யாவுக்குப் பாராட்டுக்கள்.

ஆலம்பூண்டி. செல்வி. வெ. மங்களம்.

* அன்றாட சமையலில் மசாலா கலந்த உணவு சுவையாக இருப்பது போல், 'மணம் தரும் மசாலாக்கள்' கட்டுரையும் படிக்கச் சுவையாக இருந்தது. படித்த பின் இதில் இத்தனை விஷயங்கள் உள்ளதா என ஆச்சரியம் அடைந்தேன்.

தருமபுரி — 2, திருமதி. தேவி.

* வாசகரின் கண்டனத்தைக் கேட்டு மேஜைக்கடியில் ஒளிந்து கொண்ட உங்கள் ஓவியரைப் பார்க்கப் பார்க்கச் சிரிப்புத்தான் வருகிறது.

திருத்துறைப்பூண்டி. டி. ஜே. பிரிட்டோ.

* 'திருமணமாகப் போகும் பெண்ணே'யில் 'வாழ்க்கையில் மறக்க முடியாத நாள்' என்று எதிர்பார்த்துக் காத்திருந்த நாள் நினைவில் நிற்காமல் கனவு போல் நழுவும்' என்ற வரிகள்தான் எத்தனை நியாயமானவை!

சென்னை — 85, "சங்கீதா."

* ஜெயலலிதா டீசன்டான அரசியல் நடத்தப் போறாங்களா? ஹா...! ஹா...! ஹி... ஹி... இவருடைய சகா கே. கே. எஸ். எஸ். ஆர். 33 எம். எல். ஏக்களை ஊர் ஊரா ஓட்டிக் கொண்டு ஊர்வலம் போனதுதான் டீசன்டான அரசியலா? நன்றாகப் 'பூ' சுற்றுகிறீர்!

திருச்சி. இராஜேந்தர்ப்ரியன்.

* தமிழகத்தின் முதல்வர் யார்? என்று தேர்ந்தெடுப்பதில், ஆயிரம் பிரச்னைகளும், குழப்பங்களும், கலாட்டாக்களும், புரட்சிகளும் உருவாகியுள்ள நிலையில், வெகு எளிதாக தமிழகத்தின் முதல்வர், 'செல்வி ஜெயலலிதா'தான் என அவரை முதலமைச்சருக்குரிய ஆடை அலங்காரங்களுடன், பீடத்திலமர்த்தி, போட்டோ பிடித்து, அட்டைப் படத்தில் போட்டு, அனைவருக்கும் விநியோகித்துள்ள உம்மைப் பாராட்டாமல் இருக்க முடியாது.

சென்னை — 91. ஸீதா ராகவன்.

* களப்பணியாளர் (ஃபீல்டு ஒர்க்கர்ஸ்) படும் வேதனையை ஒரு சகோதரி விவரித்திருந்தார். இதுபோன்று பல பெண்கள் வேதனைப்படுவதை நான் கண்டிருக்கிறேன். குடும்ப நல அறுவைச் சிகிச்சைக்காக கிராமங்கள்தோறும் பல கிலோ மீட்டர்கள் அலைய வேண்டியுள்ளது. பாமர மக்கள் இவர்களைக் கேவலமானவர்கள் என்று ஏளனத்தோடு பார்க்கிறார்கள். டாக்டர்களோ இவர்களை விரட்டு, விரட்டு என்று விரட்டுகிறார்கள். பொது மருத்துவமனையில் உள்ள குடும்ப நல அறுவைச் சிகிச்சை கேஸ்களைப் பிடித்து கிராமப்புறங்களில் விற்பதற்கென்றே சிலர் அலைகிறார்கள். ஆகையால் இவர்கள் கேசுக்காகச் சம்பளத்தில் முக்கால் பாகத்தைச் செலவிட வேண்டியுள்ளது. அரசாங்கம் ஏன் இவர்களை இப்படிக் கசக்கிப் பிழிகிறது?

பாண்டிச்சேரி, ஒரு பொது நலவாதி.

திருமதி ஷோபனா மார்டின் இருபது வருடங்கள் அயல்நாட்டில் இருந்தவர். வெளிநாட்டில் தங்கியிருந்த காலங்களில் அழகுக் கலை, தையற் கலை, சமையற் கலை, கைவேலைகள், பத்திக் பெயிண்டிங், உள் அறை ஒப்பனை (interior decoration) முதலியவை பயின்று சான்றிதழ்கள் பெற்றிருக்கிறார். மங்கையர் மலர் வாசகிகளின் வீட்டு சம்பந்தமான கேள்விகளுக்குப் பதில் சொல்ல இசைந்து இருக்கிறார். கேள்விகளை அனுப்ப வேண்டிய முகவரி: மங்கையர் மலர், ரேஸ்கோர்ஸ் சாலை, கிண்டி, சென்னை — 600 032.

விளம்பரங்களில் வரும் மாடல் வீடுகளில் சுவரில் மாட்டப்படும் புகைப்படங்கள் ஒரே நேர்க்கோட்டில் அல்லாது மேலும், கீழும் இறக்கி மாட்டியிருப்பதன் நோக்கம் என்ன?

காரைக்கால், ஜி. கலையரசி.

ஒரே நேர்க்கோட்டில் படங்களை மாட்டுவதால் பார்ப்பவர்களுக்கு அலுப்பாக தோன்றும். இதனால் பல பேர் அது என்ன படம் என்பதைக் கூடப் பார்க்க விரும்புவதில்லை. இப்படி மேலும் கீழுமாக மாட்டுவதால், பார்க்கும் ஆவலைத் தூண்டுகிறது. சுவரின் பரப்பை அதிகமாகக் கூட்டிக் காண்பிக்கிறது. மாட்டப்படும் படங்கள், ஹாலில் உள்ள சுவரின் நீள, அகலங்களுக்கு ஏற்ப அட்ஜெஸ்ட் செய்து தொங்க விடப்படுவதால் அழகை அதிகப்படுத்திக் காட்டுகிறது.

வீட்டிற்குள் வளர்க்கப்படும் செடிகளை (Indoor Plants) ஹாலில் எப்படி அமைத்தால் நன்றாக இருக்கும்? எப்படிப் பாதுகாக்க வேண்டும்?

ஜான்சி.

வீட்டிற்குள் வளர்க்கப்படும் செடிகளை 'செராமிக் பாட்ஸ்' என்று கூறப்படும் மண் தொட்டிகளில் வைக்கலாம். வீட்டிற்குள் வளர்க்கச் சிறந்த பல செடி வகைகள்: மனி பிளான்ட், டிப்பன் பேக்கியா, சில குரோட்டன்ஸ் வகைகள்.

தொங்க விடப்படும் தொட்டிகளில் சின்னச் சின்ன பூக்கள் (பட்டன் ரோஸ்) வளரும் செடிகளை வைத்தால் நன்றாக இருக்கும்.

செடிகளைத் தொட்டியில் நட்டுத் தரையிலும் வைக்கலாம். இதன் நடுவில் மறைவாக ஒரு '0 வாட்' பல்பைப் பொருத்தி விட்டால் இரவில் பார்க்க மிகவும் அழகாக இருக்கும். அல்லது ஒரு low lamp shade — ன் அடியில் செடிகளை வைத்து வெளிச்சம் கூடத் தெரியும்படி செய்யலாம்.

எந்தச் செடியாக இருந்தாலும் இரண்டு நாட்களுக்கு ஒரு முறை வெயிலில் வைக்க வேண்டும். இலைகளின் மேல் தண்ணீரைத் தெளிப்பதின் மூலம் இலைகளின் பசுமையைப் பாதுகாக்கலாம்.

வாக்ஸிங் செய்யும் பொழுது சாதாரணமாகக் கோந்து உபயோகம் செய்யலாமா? அல்லது அதற்கெனத் தனிப்பட்ட கோந்து உள்ளதா?

கோவை, ஜி. அமுதா.

'வாக்ஸிங்' செய்வதற்கு எந்தவிதக் கோந்தும் உபயோகம் செய்வது இல்லை. இதைச் செய்யும் முறை:

சர்க்கரை — 250 கிராம்,
கிளிசரின் — 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
ஆறு எலுமிச்சம் பழங்களைப் பிழிந்து அவற்றின் சாறு

முதலில் சர்க்கரையில் எலுமிச்சம் பழத்தைப் பிழியவும். இலேசாகத் தண்ணீர் விட்டுப் பாகு போல் காய்ச்சவும். பின்னர் கிளிசரினை அத்துடன் சேர்த்து இறக்கவும். பிறகு உபயோகிக்கவும்.

எனக்குக் கன்னம் மிகவும் சப்பையாக உள்ளது. இதற்கு என்ன செய்ய வேண்டும்?

வைசாக், எஸ். என். எம்.

தினமும் காலையில் கன்னங்களை, சிகரெட் பிடிப்பது போல் உள்ளே இழுத்து, காற்றை வாய் நிறைய வைத்து, உப்ப வைத்து, பத்து வரை எண்ணிக் கொண்டு, பிறகு பழைய நிலைக்குக் கொண்டுவர வேண்டும். இவ்வாறு இருபது முறைகள் செய்து வந்தால் மாற்றம் ஏற்படும்.

மதியம் சமைத்த கீரை வகைகளை இரவில் உண்ணக் கூடாது என்கிறார்களே! ஏன்?

பழனி, எஸ். தமயந்தி.

சாதாரணமாக எல்லாக் கீரை வகைகளும் உடலுக்கு மிகவும் நல்லது. இதைப் பகலில் உண்ணும் பொழுது இதிலிருக்கும் அயோடின் சத்து செரிக்க நிறைய அவகாசம் கிடைக்கிறது. இரவில் சாப்பிட்டவுடன் படுக்கைக்குச் சென்று விடுவதால் செரிக்க எடுத்துக் கொள்ளும் நேரம் மிகவும் குறைந்து விடுகிறது. இதனால் சரியாகச் செரிக்க முடியாமல் உபாதை உண்டாகிறது.

பழவகைகளை உபயோகித்துச் செய்யும் கேக் மற்றவற்றைப் போல் மிருதுவாக இல்

என் கேள்விக்கு என்ன பதில்?

லையே? சரியான முறையில் எப்படிச் செய்வது?

திருச்சி, வி. வெண்ணிலா.

இதற்குச் சில காரணங்கள் உண்டு:

1. பழங்கள் சிறிது 'சிரப்' கலந்ததாக இருந்தால், சிரப்பை நன்கு கழுவிக் காய வைக்கவும்.

2. பழங்களை மைதா மாவுக் கலவையில் உருட்டித் தேய்த்து, பின் சலித்து உபயோகப் படுத்தவும்.

3. பழ கேக்கிற்கு அதிகமாக பேக்கிங் பவுடர் போடத் தேவையில்லை.

4. டப்பாவில்எடுத்துவைக்கும்பொழுது, சிறிது பிராந்தி ஊற்றி இரண்டு அடுக்குகள் பட்டர் ப்ரூஃப் பேப்பர் வைத்து நன்ருய்ச் சுற்றித் தலைகீழாகக் காற்றுப் புகாத டப்பாவினுள் வைக்க வேண்டும்.

5. சில மாதங்கள் வரை பழ கேக்கை வைத்துக் கொள்பவர்கள் வாரா வாரம் ஒருமுறை முள்கரண்டியால் குத்திச் சிறிது பிராந்தி ஊற்றி வந்தால் கேக் மிருதுவாகவும், ருசியாகவும் இருக்கும்.

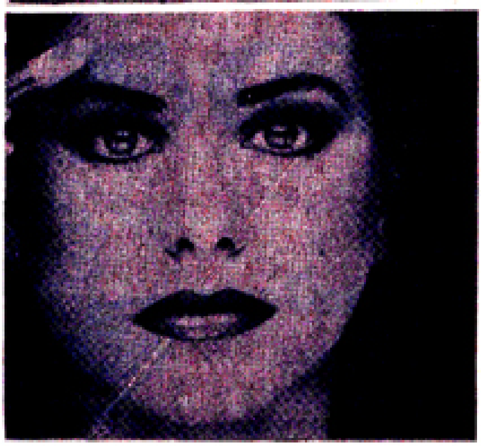
என் புருவம் மிகவும் மெல்லியதாக உள்ளது - அது அடர்த்தியாக வளர என்ன செய்யலாம்?

ஒரு வாசகி.

புருவத்தில் தினமும் காலையில் அரை ஸ்பூன் பால் அடை தடவி இருபது நிமிடங்கள் கழித்துக் கழுவவும். பின்பு சிறிது

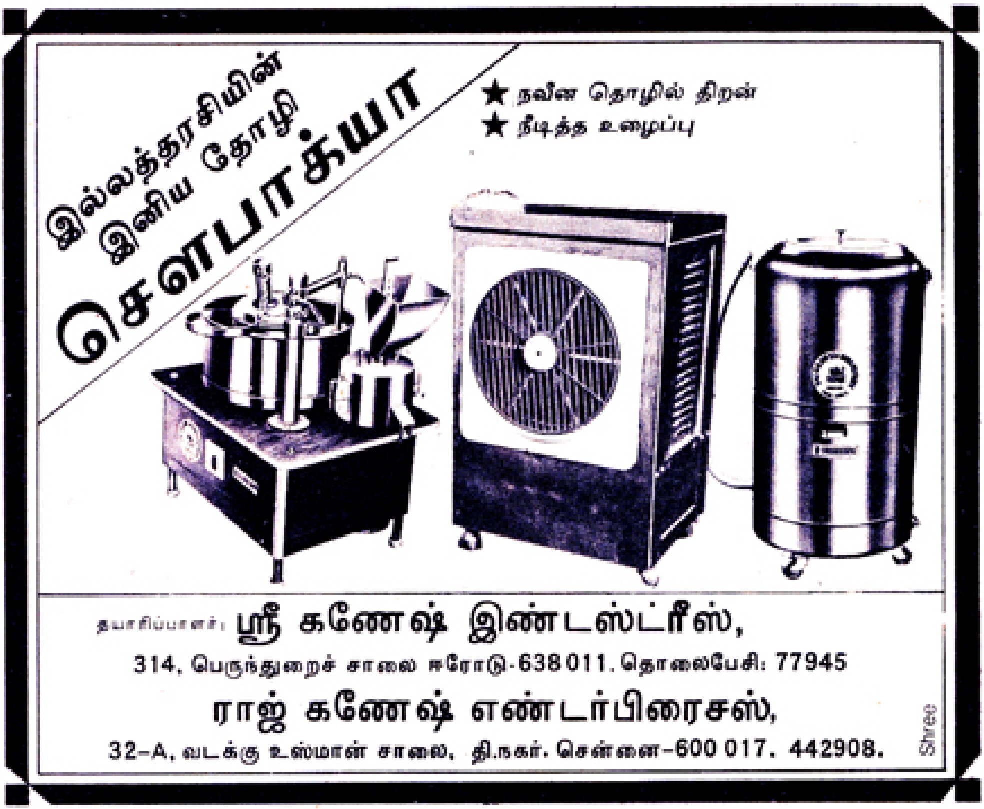






விளக்கெண்ணெயை எடுத்து அழுத்தமாக இருபது தட்வைகள் மசாஜ் செய்யவும். இதனால் புருவம் வளர வாய்ப்புண்டு. அது வரை வெளியில் செல்லும் நேரங்களில் ஐப்ரோ' பென்சிலால் அழுத்தமாகக் கோடுகள் வரைந்து கொள்ளலாம். அழுத்தமான கோடுகள் வரையப் பென்சிலைப் படுக்க வைத்தாற் போல் பிடித்துக் கொண்டு புருவம் தீட்ட வேண்டும்.

தொகுப்பு: மாலதி சந்திரசேகரன்



இல்லத்தரசியின்
இனிய தோழி
சௌபாக்யா
★ நவீன தொழில் திறன்
★ நீடித்த உழைப்பு
தயாரிப்பாளர்: ஸ்ரீ கணேஷ் இண்டஸ்ட்ரீஸ்,
314, பெருந்துறைச் சாலை ஈரோடு-638 011. தொலைபேசி: 77945
ராஜ் கணேஷ் எண்டர்பிரைசஸ்,
32-A, வடக்கு உஸ்மான் சாலை, தி.நகர். சென்னை-600 017. 442908.
Shree



சைபால்
சர்மரோக நிவாரணி
SAIBOL
சர்மரோக நிவாரணி
வெட்டுக்காயம்
சொரிசிரங்கு வேனல்கட்டி,
முகப்பரு, சேத்துப்புண்
முதலிய வியாதிகளுக்கு சிறந்தது
Mfrs: THE SOUTH INDIAN MFG Co, MADURAI.
Shree



கருணையின் வடிவம்

இன்றைய விஞ்ஞான யுகத்தில் மனிதனின் புத்திசாலித்தனமும் செயல்படும் திறமையும் பிரமாதமானது என்பதை நாம் ஒப்புக்கொள்ளுகிறோம். ஆனால் தெய்வத்தின் சக்தி அதைவிட அற்புதமானது. இடுக்கண் வருங்கால் மனிதர்களைத் தடுத்தாட்கொள்வதும், வரும் இன்னல்கள், சூரியனின் முன் பனியைப் போல் தெய்வானுக்கிரஹத்தால் விலகிப் போவதும் அன்றாடம் நாம் நடைமுறையில் காணும் நிஜங்கள்.

அத்தகைய கருணையின் வடிவமான தேவியின் திருத்தலம் ஒன்று இராஜஸ்தானத்தில் பான்ஸ்வாடா ஜில்லாவில் உள்ளது. தாலிவாடா என்பது இதன் பெயர்.

இந்தத்தேவியின் மகிமையைச்சிறிதுபார்ப்போம்.

மனிதநடமாட்டமேஇல்லாத அந்தநெடுஞ்சாலை, காட்டுப் பிரதேசத்தைப் பிளந்து கொண்டு நீண்டு கொண்டே போயிற்று. அமாவாசை நெருங்கிக் கொண்டிருந்ததால் அந்தப் பிராந்தியம் முழுவதும் இருளில் மூழ்கிக் கிடந்தது.

வேகமாகப் பிரயாணம் செய்த காருக்குள் ஜகனும், ஊர்மிளாவும் அவர்கள் இரு குழந்தைகளும் இருந்தார்கள். அவர்களிடம் ஒருவித பயமும் படபடப்பும் குடி கொண்டிருந்தது. 'இருட்டுவதற்கு முன் பான்ஸ்வாடாவை அடைந்து விட வேண்டும்' என்றுதான் கிளம்பினார்கள்.

அந்த வழியில் இரவுப் பிரயாணம் செய்வது சற்று ஆபத்தானதுதான். கொலை, கொள்ளை எது நடந்தாலும் கேட்பாரில்லை. ஜகனுக்கு மறுநாள் காலை எட்டு மணிக்கே செய்ய வேண்டிய அலுவலக வேலை இருந்தது. அதனால்தான் அப்படி அவசரமாகப் பிரயாணம் செய்தார்கள். காரின் ஹெட் லைட்டுகளின் வெளிச்சத்தில் சாலை 'பளிச்'சென்று தெரிந்தது.

முனைத் திருப்பமொன்றில் வேகத்தைக் குறைக்க வேண்டி வந்தது. தூரத்தில் சாலையின் குறுக்கே கனத்த கோடு இழுத்தாற் போல் தீ மூட்டப்பட்டிருந்தது. வாகனங்களை நிறுத்தும் எண்ணத்துடன்தான் அப்படிச் செய்திருக்கிறார்கள் என்பதை ஜகன் புரிந்து கொண்டான். தீயைக் கடந்து கார் போக முடியாது. நிறுத்தினாலும் ஆபத்து. என்ன செய்வது என்று ஜகன் கலவரப்பட்டான். அவன் பார்த்துக் கொண்டிருக்கையிலேயே மூன்று பேர் வந்து சாலையில் வழி மறித்தார்கள். ஒருவனிடம் கைத்துப்பாக்கி இருந்தது.

குழந்தைகள் பயத்தில் அழத் துவங்கினார்கள். ஊர்மிளாவுக்குச் சட்டென்று அங்கே அருகிலேயே தால்வாடாவில் இருக்கும் அருள்மிகு திரிபுரசுந்தரியின் நினைவு வந்தது. ''தாயே...! இந்தத் திக்கற்ற காட்டிலே நீதான் எங்களுக்குத் துணை உன் அருளைக் காட்டி ஆட்கொள். பொழுது விடிந்ததும் முதல் காரியமாய் தரிசிக்க வருகிறேன்' என்று மனமுருகிப் பிரார்த்தித்துக் கொண்டாள்.

அப்போது அந்த அதிசயம் நிகழ்ந்தது காட்டுக்குள்ளிருந்து சிங்கம் ஒன்று கர்ஜனை செய்வதுபோல் சப்தம் கேட்டது. அந்தக் காட்டில் என்றுமே சிங்கம் இருந்ததில்லை.

அப்படி இருக்க கர்ஜனை எங்கிருந்து வருகிறது என்று புரியாமல் திகைத்து வழிமறித்தவர்கள் சுற்றிலும் பார்த்தனர். கர்ஜனை நெருங்கி வந்தது.

அவர்களுக்குப் பயம் பிடித்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும். நிற்காமல் ஓடத் துவங்கினார்கள். பின்பக்கமாக லாரி ஒன்று வர அதனுடன் சேர்ந்தே பிரயாணித்து இவர்கள் ஊரை அடைந்தார்கள்.



மறுநாள் கோயிலில் தரிசனத்துக்காகச் சென்ற போது ஊர்மிளாவுக்கு அதிசயம் காத்திருந்தது. மூலவ மூர்த்தி தேவி திரிபுர சுந்தரி, சிம்மவாகினியாக வலது காலை மடித்து இடது காலைத் தொங்கவிட்ட வடிவில் உட்கார்ந்துள்ள ரூபம்! ஒரு நிமிடம் மனத்தை என்னவோ செய்துவிட்டது. ''தேவி! என்னே உன் கருணை'' என்று அழுது விட்டாள்.

திரிபுரசுந்தரியைத் தரிசித்து வரப் போகிறவர்கள் இப்படித் தங்களின் அனுபவங்களை விவரிக்கையில் நம் உடல் சிலிர்க்கிறது. மருத்துவர்கள் கைவிட்டு தேவியின் கருணையால் குணமானவர்கள் தொழிலில் நஷ்டம் ஏற்பட்டுக் கவலையில் மூழ்கியவர்கள், தங்கள் பிரச்னைகளை தேவியின் முன் வைத்துத் தீர்வு வேண்டுகிறவர்கள் என்று பல ரகப்பட்டவர்களும் தரிசனத்திற்காக வருகிறார்கள்.

மஹி நதிக்கரையை அடுத்துள்ள பிரதேசம் முழுவதையும் நாக கண்டம் என்று ஸ்காந்தத்தில் குறிப்பிடப்படுகிறதாம். பான்ஸ்வாடாவிலிருந்து 13 மைல் தொலைவிலுள்ள தால்வாடாவில் அடர்ந்த மரங்கள் அமைந்த சோலைக்குள் இக்கோயில் அமைந்துள்ளது.

தட்சயக்ஞம் நடந்தபோது சிவபெருமானை, தன் தந்தை தட்சன் அவமதித்ததைத் தாங்க முடியாமல் தாட்சாயணியானவள் ஹோம குண்டத்தில் குதித்து உயிர்த் தியாகம் செய்கையில் அவள் உடலின் பகுதிகள் பூமியில் ஐம்பத்தொரு இடங்களில் சிதறி விழ, அங்கங்கே தேவியின் திருத்தலங்கள் தோன்றினவாம். இந்த இடத்தில் தலைப்பகுதி விழுந்ததால் சிறப்பானதாகக் கருதப்படுகிறது.

இங்கே கனிஷ்கர் காலத்திலேயே கோயில் இருந்ததற்கான சாசனங்கள் கிடைத்துள்ளன. பதினொன்றாம் நூற்றாண்டில் கட்டப்பட்ட கோயில் அலாவுதீன் கில்ஜியின் படையெடுப்பின் போது சிதைவடைந்து விட்டதாம்.

சமீபத்தில் 1977 — ஆம் ஆண்டு ராஜஸ்தான் முன்னாள் முதல்வர் திரு ஹரிதேவ் ஜோஷியின் முயற்சியால் எழுப்பப்பட்டது.

இந்தப் பிராந்தியத்தில் வாழும் 'பீல்கள்' எனப்படும் பழங்குடிகளின் குலதெய்வமாம் இத்தேவி. அஷ்டமி தினத்தன்றும், நவராத்திரியின் போதும், தீபாவளியன்றும் விசேஷ பூஜைகளும், மேளாவும் உண்டு.

சிம்மவாஹினியான திரிபுரசுந்தரி அஷ்டதச புயங்களில் ஆயுதங்களையும் திரிசூலத்தையும், வில்லையும், கரும்பையும் ஏந்தி சாந்த வடிவமாகக் காட்சி தருவது மறக்க முடியாத தரிசனம். காலுக்கடியில் புதைக்கப்பட்டுள்ள சக்தி யந்திரத்தால் இங்கே வந்து செய்து கொள்ளும் பிரார்த்தனைகள் நிறைவேறுகின்றன என்பது நம்பிக்கை. வேண்டும் வரம் தரும் கருணையின் வடிவமான திரிபுரசுந்தரி என்று இத்திருத்தலம் பெருமை கூறுகிறது.

— லக்ஷ்மி ரமணன்

உங்கள் குழந்தைக்கு அளியுங்கள் செரிலாக் அனுகூலம்



திட உணவின் முதல் சுவையிலிருந்தே.

நான்கு மாதங்கள் ஆகும்பொழுது உங்கள் குழந்தைக்கு பாலுடன் கூட திட உணவும் தேவை. அவனுக்கு செரிலாக்கின் அனுகூலங்களைப் புகட்ட இதுவே உகந்த வேளை.

போஷாக்கு அனுகூலம்:
ஒவ்வொரு தடவை செரிலாக் ஊட்டும்பொழுதும் உங்கள் குழந்தைக்குத் தேவையான புரத சத்து, கார்போஹைட்ரேட், கொழுப்பு, வைட்டமின் மற்றும் தாது பொருட்கள் ஆகிய எல்லா போஷாக்கு சத்துக்களும் அவனுக்கு கிடைக்கின்றன. அனைத்தும் குழந்தையின் விசேஷ தேவைக்கு ஏற்றபடி சரியான விகிதத்தில் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளன.

சுவையில் அனுகூலம்:
செரிலாக் நலம் தரும் போஷாக்குடன் நல்ல சுவையும் கொண்டது. செரிலாக் சுவை என்றாலே குழந்தைகளுக்கு கொள்ளை ஆசை.

தயாரிப்பதில் அனுகூலம்:
செரிலாக், குழந்தை உண்பதற்கேற்ப முன்கூட்டியே பதமாக்கப்பட்டுள்ளது. கொதிக்க வைத்து ஆறிய வெதுவெதுப்பான நீரில் கலந்தால் போதும். நொடியில் தயார் செரிலாக் உணவு.

தேர்ந்தெடுக்க அனுகூலம்:
உங்கள் குழந்தை உணவை இன்னும் விரும்பி உண்ண இப்பொழுது செரிலாக் இரு விதங்களில் வருகிறது. நான்கு மாதங்களிலிருந்து செரிலாக் வீட், ஆறு மாதங்களிலிருந்து செரிலாக் ஆப்பிள்.

சுகாதாரமான முறையில் உணவு தயாரிக்கவும், உங்கள் குழந்தைக்கு சரியான விகிதத்தில் போஷாக்கு கிடைக்கவும், டின்னில் தரப்பட்டுள்ள குறிப்புகளை தயவு செய்து பின்பற்றுங்கள்.

இலவசம்:
குழந்தையின் 'ஹெல்த் ரிகார்ட் புத்தகம்'
பெற எழுதவும்: செரிலாக், தபால் பெட்டி எண்-3, புது தில்லி-110 008.



Nestlé

செரிலாக் பராமரிப்பு: முழுமையான போஷாக்கு, சிறப்பான சுவை

திருமண மலர்

• வாதூல கோத்ரம், தென்கலை, சதய நக்ஷத்திரம், தனியார் கம்பெனியில் வேலை பார்க்கும் 25 வயது பட்டதாரி பெண்ணுக்கு வரன் தேவை. வடகலையும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 5824.

• திருநெல்வேலி மாவட்ட நாடார் ரோமன் கத்தோலிக்க கிறிஸ்தவ குடும்பத்தைச் சேர்ந்த 5'6" உயரமுள்ள நல்ல சிகப்பு நிற அழகிய பி.எஸ்.ஸி., பட்டதாரிப் பெண்ணுக்கு நல்ல வேலையிலுள்ள நாடார் ரோமன் கத்தோலிக்க கிறிஸ்தவ குடும்பத்தைச் சேர்ந்த நல்ல உயரமுள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 5825.

• மேல்நாட்டில் பணிபுரியும் தமிழ் பேசும் முஸ்லிம் முதுநிலைப் பட்டம் இஞ்சினியர் மணமகனுக்கு நல்ல அழகுள்ள உயர் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த படித்த மணமகள் தேவை. டாக்டர் மற்றும் இஞ்சினியர் மணமக்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 5826.

• காசிப கோத்திரம், ஐயர், பிரேச்சரணம், தமிழ், 24, திருவாதிரை, 5'1", மாநிறம், எஸ்.எஸ்.எல்.சி., வேலைக்கு போகாத பெண்ணிற்கு அரசு/தனியார் துறையில் நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 5827.

• வடமான், வாதூல கோத்ரம் சதய நட்சத்திரம் 5'3" உயரம் 34 வயது உள்ள தபால் நிலையத்தில் ரூ.1500/— சம்பளம் பெறும் பட்டதாரி குடும்பப் பாங்கான பெண்ணிற்கு படித்த நல்ல வேலையில்/தொழிலில் உள்ள குணமான வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 5828.

• இந்து கள்ளர் வகுப்பைச் சார்ந்த பி.ஏ., பட்டம் பெற்று மத்திய அரசாங்க உத்தியோகத்தில் மாதம் 2500/— ரூபாய் சம்பளம் பெறும் 29 வயது வாலிபருக்கு அதே வகுப்பைச் சார்ந்த வசதியான, படித்த மணமகள் தேவை. உத்தியோகத்தில் இருந்தாலும் சம்மதம். ஜாதகக் குறிப்புடன் குடும்ப விவரங்களும் தேவை. பெட்டி எண்: 5829.

• அழகு, குணம் மற்றும் தெய்வ பக்தி நிரம்பிய 37 வயது வடகலை அய்யங்கார், நைத்ருவகாசிப கோத்ரம், உத்திரட்டாதி நட்சத்திரம், எஸ்.எஸ்.எல்.சி., படித்த வேலையில் இல்லாத பெண்ணுக்கு வரன் தேவை. வீட்டை நிர்வகிப்பதில் திறமை பெற்றவர். விண்ணப்பிக்க வேண்டிய முகவரி: ஜி. பத்மநாபன், நெ. 76, ஸ்ரீராம் காலனி, ஆழ்வார்ப்பேட்டை, சென்னை — 18.

• Good looking, home loving, Slim, Vannan Post Graduate Girl decently employed Rs. 2400/— divorcee after a few months without encumbrance seeks suitable alliance from educated employed around forty. Caste no b ar, Divorcees, Widowers also apply with details. Horos cope to Box No. 5830.

• Alliance invited from educa ted girl preferably employed for boy B.Sc., (Applied Scien ces), 27/172 Athreya, Thiruva thirai, Brahacharanam working as Junior Telecom Officer, Bombay. Subsect no bar. Box No. 5831.

• வணிக வைசிய செட்டியார் எஸ்.எஸ்.சி. பாஸ், நல்ல நிறம் வயது 22 உயரம் 4' 10" குடும்ப வேலைகளில் தேர்ச்சி பெற்ற மணமகளுக்கு நான்கு இலக்க வருமானம் உள்ள வேலையிலோ அல்லது சொந்தத் தொழில் செய்பவரோ 28 வயதிற்குள் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 5832.

• Alliance for Baradwaja, Bragacharanam, Punarvasu. Fair complexioned, good looking girl, 25 years, 5 ft. 2 inches high, Passed SSLC, Higher Type and Shorthand in Tamil and English, trying for job, well trained in house—hold work, tailoring, smart and religious. Subsect welcome. Apply Box No. 5833.

• திருநெல்வேலி; மாநில அரசில் நிரந்தரப் பணியாற்றும் 30 வயது/155 செ.மீ/ நாயுடு அழகுள்ள பெண்ணிற்கு. மாநில/மத்திய அரசில் நிரந்தரமாகப் பணியாற்றும் நல்ல குணமும், பரந்த மனப்பான்மையுமுடைய பதிவுத் திருமணத்தில் விருப்பமுள்ள 35 வயதிற்குட்பட்ட வரன் தேவை. பிள்ளை/சைவ செட்டி/நாயுடு இனத்தைச் சேர்ந்தவர்கள் குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 5834.

• சென்னையில் தனியார் பிலிம் கம்பெனி ஒன்றில் நிரந்தரமாக புரொடக்ஷன் மேனேஜர் பதவியில் பணியாற்றும் சுமார் வயது 43. உயரம் 5 அடி, 6 அங்குலம். தெலுங்கு நாயுடுக்கு தகுந்த வரன் இரண்டாம் தாரம் நல்ல வரதுடன் சுமார் 30—35 வயதில் பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 5835.

• 171 செ.மீ. உயரம், +2 மற்றும் ஹிந்தி விஷாரத் படித்த 23 வயதுள்ள கவரை நாயுடு பெண்ணிற்கு. வேலையிலுள்ள, 171 செ.மீ.க்கு மேல் உயரமுள்ள கவரை நாயுடு மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 5836.

• சௌராஷ்டிரா குலம் உயரம் 5'2" படிப்பு பி.காம்., CAIIB. 33 வயது சம்பளம் ரூ. 2700/—. சென்னையில் தேசியமயமாக்கப் பட்ட வங்கியில் வேலை பார்க்கும் பையனுக்கு, பட்டதாரி பெண் தேவை. பெண் பாங்க்/ இன்சூரன்ஸ்/மத்திய அரசு வேலை முதலிய ஏதாவது ஒன்றில் வேலை பார்த்தால் நலம். ஜாதகம் மற்றும் முழு குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 5837.

• மாத்வ கன்னடம் வசிஷ்ட கோத்ரம் பிரிவைச் சேர்ந்த +2 டைப் ஆங்கிலம், தமிழ் மேல்நிலை பாஸ் செய்த 26 வயதுள்ள பெண்ணிற்கு AMIE பாஸ் செய்த ரெயில்வேயில் வேலை செய்யும் 30 வயதுள்ள அவள் சகோதரனுக்கும் வரன்கள் தேவை. பெட்டி எண்: 5838.

• பலிஜா நாயுடு எஸ்.எஸ்.எல்.சி., 5 அடி, மாநிறம் 27 வயது செவ்வாய் தோஷம் இருந்து ஜாதகத்திலேயே பரிகாரம் ஆகி உள்ள நடுத்தரக் குடும்பத்தைச் சார்ந்த கருகறுப்பான பெண்ணிற்கு. அரசு மற்றும் தனியார் நிறுவனங்களில் நிரந்தர உத்தியோகத்திலுள்ள வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம் பெட்டி எண்: 5839.

• செங்குந்தர் வயது 28. அரசினர் கால்நடை மருத்துவ அதிகாரி ரூ.2500/— ஊதியம் உள்ள மாப்பிள்ளைக்கு நல்ல குணமும் அழகும் குடும்பமும் உள்ள 25

வயதுக்குள் மணமகள் தேவை. வேலை பார்ப்பவராகவும் பட்டதாரியாகவும் இருக்க வேண்டும். டாக்டர், ஆசிரியைக்கு முதலிடம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 5840.

• வடமாள் கௌசிக கோத்ரம், விசாக நட்சத்திரம் 27/எம்.எஸ்.எஸ்.ஸி., நட்டச்சு தமிழ்/ஆங்கிலம் குடும்ப வேலைகளில் நன்கு தேர்ச்சி பெற்ற பெண்ணிற்கு 30–35 வயதிற்குட்பட்ட அரசு/பாங்கு தனியார் துறையில் பணிபுரியும் பட்டதாரி வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 5841.

• இந்து நாடார் எம்.காம்., சி.ஏ., ஐ.ஐ.பி., படித்து தேசிய வங்கியில் வேலை செய்யும் (விரைவில் ஆபீசராகும் வாய்ப்புள்ள) குடும்பப்பாங்கான, மாநிறமான, அழகிய தோற்றமுள்ள பெண்ணிற்கு (25/163 செ.மீ./2100 மாதச் சம்பளம்) அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த இஞ்ஜினியர் போஸ்ட் கிராஜுவேட் மற்றும் உயர் பதவி, உத்தியோகமுள்ள 30 வயதுக்குட்பட்ட மணமகன் தேவை. குடும்ப விவரங்களுடன் ஜாதகத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 5842.

• Suitable Alliance invited for Vadama Athreya Girl. Respectable Tanjorean family 25/152 1625/– B.Com., M.B.A., I.C.W.A., Company Executive Madras, Star Moolam, Mars in Seventh House, Correspond with Horoscope Details Box No. 5843.

• Alliance from Non–Athreya Vadama Graduate Brides for 43/165/5000+BE, Executive in Multinational Company. Box No. 5844.

• Alliance invited for Senguntha Mudaliar Girl, Wheatish Complexion, homely, Convent educated, B.Sc., I Class 25/151 from Parents of sober good natured. well settled boy 28/30 years with details/horoscope. Write Box No. 5845.

• Parents solicit suitable Alliance from Non–Baradwaja, Vadamal, Iyer Groom for only youngest Daughter Star Swathi 33/165/2300 Graduate employed Central Government Madras Tall, Fair Good looking and Healthy. Box No. 5846.

• Wanted suitable decently employed Iyer Groom for South Indian Iyer Girl, Fair, 27/160 cm, Graduate, Innocent Divorcee, Decent Family. Widowers/Divorcees no bar. Box No. 5847

• Wanted Broad Minded Delhi Employed Brahmin Boy for Iyer Brahmin Girl, Age 23, Height 5.3. Kothram Kaundinyam, Star Uthiradam. Employed in Central Govt. Service, Delhi. Married in Paper only and got cleared thro' court. Not lived Married life at all. Boys willing to settle down in Delhi preferred. Subsect no bar. Box No. 5848.

• Alliance for Bhardwaja Vadamal Girl, Star Karthika, 27 years, 155 cm., Slim, B.Com., Convent Educated, Employed in Tatas write to Ramesh 30–D Kagal Nagar, Jamshedpur — 831011.

• சென்னையில் வருடத்திற்கு ரூ. 2,00,000 லாபம் தரக்கூடிய ஏற்றுமதி இறக்குமதி கம்பெனியில் பேக்டரி இன்சார்ஜ் வேலை ரூ. 1800 சம்பளமும் ரூ. 50,000 சேமிப்புமுடைய கௌசிக, வடமா வயது 36 புனர்பூசம் எஸ்.எஸ்.எல்.சி., ஜீவனாம்சம் இல்லாமல் விவாகரத்து செய்தவருக்கு நல்ல வேலைக்கு சென்ற அல்லது செல்லாத பெண் ஜாதகத்துடன் எழுதுக. பெண் வேலைக்கு செல்லா விட்டாலும் நல்ல வசதியான நிலையிலுள்ளவர்கள் மட்டும் விண்ணப்பிக்க. பையன் எதிர்காலத்தில் பேக்டரி வைக்க உத்தேசம். பையன் வெளிநாடு போய் வர நல்ல குணமும் வசதியும், ஒத்துழைப்பும் தரக்கூடிய வரன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 5849.

• நைத்ருப காசியப கோத்ரம், வடமாள், அகவதி பேங்க் ஆபீஸர் சென்னையில், 28 வயது, 5'7'' நல்ல நிறம் குணம் உள்ள ஐயர் பையனுக்கு, நல்ல குணம், நிறம் உள்ள வீட்டு வேலையில் தேர்ந்த, குடும்பப்பாங்கான, படித்த வேலைக்குப் போகிற/போகாத மணமகள் தேவை. ஜாதகம் குடும்ப விவரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 5850.

• வடமாள் மாணவ கோத்திரம் கேட்டை நட்சத்திரம் வயது 29 உயரம் 5½ அடி. டி.வி.எஸ். கம்பெனியில் டிரைவராகப் பணியாற்றும் மாதம் ரூ. 1600/– சம்பளம் வாங்கும் மணமகனுக்கு நல்ல மணமகள் தேவை. பெண் வேலைக்குச் செல்லா விட்டாலும் பாதகமில்லை. பெட்டி எண்: 5851.

• மாநில அரசுப் பணியில் அதிகாரியாகப் பணிபுரியும் வன்னியகுல க்ஷத்திரியர் மணமகனுக்கு அரசு துறையில் பணிபுரியும் மேற்கூறிய வகுப்பைச் சேர்ந்த மணமகள் தேவை. மணமகன் வயது 29, நிறம் சிவப்பு, உயரம் 166



செ.மீ. மாத வருமானம் ரூ. 1500/– ஜாதகம் விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 5852.

• புதுவையில் அரசுப் பணிபுரிந்து வருகின்ற 26 வயதுள்ள துளுவ வேளாள வகுப்பைச் சேர்ந்த பெண்ணிற்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த பட்டம் பெற்று மத்திய/மாநில அரசில் பணிபுரியும் வியாபாரம் செய்யும் நடுத்தர வருவாயுடைய பண்புள்ள மணமகன் தேவை. பெண் உயரம் 5' 2'', மாநிறம், ஊதியம் ரூ. 1200/– பண்புடைய நடுத்தர வருவாயுடைய குடும்பம். விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 5853.

• டெல்லியில் டி.ஜி.டி. சென்ட்ரல் ஸ்கூலில் பணிபுரியும் மாதம் ரூ.2300 வருமானமுள்ள பி.எஸ்.ஸி., பி.எட்., படித்த அஸ்வனி நட்சத்திரம், வாதுல கோத்திரம் 38 வயது 160 செ.மீ. உயரமுள்ள வடமாள் பெண்ணிற்கு பொருத்தமான வரன் தேவை. பிராம்மண வகுப்பில் எல்லா உட்பிரிவுகளும் சம்மதம். குழந்தைகளற்ற தாரமிழந்தவரும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 5854.

• சௌராஷ்டிரா குலம், செவ்வாய் தோஷம், 28 வயது நிரம்பிய வேலையில் உள்ள ஹோமியோ டாக்டர் பெண்ணுக்கு தகுந்த வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 5855.

• கொங்கு வெள்ளாளர் இனம், ஆந்தை கூட்டத்தைச் சார்ந்த பி.யு.சி., வரை படித்துள்ள, நல்ல சிவப்பு நிறமும் ஓரளவு வசதியும் உடைய 26 வயது பெண்ணுக்கு, அதே இனத்தைச் சார்ந்த வேலையில் உள்ள 30 வயதுக்கு மேற்பட்ட வரன்கள் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 5856.

• சென்னையில் மத்திய அரசாங்கப் பணியில் உள்ள 28 வயதும் 177 செ.மீ. உயரமும் ரூ. 2000/– சம்பளமும் பெறுகின்ற ஹிந்து வெள்ளாளப் பிள்ளை அசைவ மணமகளுக்கு தகுதி வாய்ந்த நாட்டுடைமை ஆக்கப்பட்டுள்ள வங்கிகளில் பணிபுரியும் ஹிந்து



பட்டர்ஃபிளை®

ஹெவி டியூட்டி மிக்சர்/கிரைண்டர்

2
வருட
உத்திரவாதம்

- தனித்தன்மை வாய்ந்த முற்றிலும் பொருந்தக்கூடிய லாக்கிங் இணைப்பு
- இடைவிடாமல் 45 நிமிட நேரம் ஓடக்கூடிய ஹெவி டியூட்டி மோட்டார்
- குறிப்பிட்டுள்ள அளவுக்குமேல் அதிகமாகப் போட்டு அரைக்கும் போது மோட்டாரின் ஆயுளைக் காக்கும் பொருட்டு "Overload Protector" பொருத்தப்பட்டுள்ளது
- வெவ்வேறு அளவுகளைக் கொண்ட 3 ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் ஜார்கள். பலவிதமான உபயோகத்திற்குத் தகுந்தபடி வடிவமைக்கப்பட்ட பிளேடுகள் பொருத்தப்பட்டுள்ளது. எனவே பிளேடுகளை மாற்றி அமைக்கும் நேரம்/சிரமம் மிச்சமாகிறது.
- ஆடாது, அசங்காது, சப்தமில்லாமல் ஓடும்
- உங்கள் தேவைக்கேற்ப பலவிதமான உபகரணங்கள் (Citrus Juicer, Non-Citrus Juicer, Slicer/Grater, Khima Mixer, Atta Kneader-Optional)
- 100% பத்திரமானது
- ஆயுட்காலம் முழுவதும் இலவச சேவை

பட்டர்ஃபிளை
மிக்சர்/கிரைண்டர்
அழகிய வனப்பிற்கும்
நீண்டகால உபயோகத்திற்கும்

கிடைக்குமிடம் :
பட்டர்ஃபிளை ஹோம் அப்ளையன்ஸஸ்
272, அண்ணா சாலை,
தேனாம்பேட்டை, சென்னை-600 018.
போன் : 458375.

Concept

திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்யக் கட்டணம் ரூ.50/-. தொகையை "மங்கையர் மலர்" என்ற பெயருக்கு போஸ்டல் ஆர்டராகவோ, அல்லது சென்னையில் உள்ள ஏதாவது ஒரு வங்கியில் மாற்றக்கூடிய டிமாண்ட் ட்ராப்டாகவோ அனுப்ப வேண்டும். ஒரு விளம்பரத்தில் ஒரு வரனுக்கு 30 வார்த்தைகளுக்குள் விவரங்கள் தரவேண்டும். திருமணமலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்பவர்களின் விலாசங்களைக் கொடுப்பதற்கில்லை. விளம்பரங்களுக்கு பதில் அனுப்புபவர்கள் "விளம்பரதாரர், பெட்டி எண்... C/o. மங்கையர் மலர், கிண்டி, சென்னை 600 032" என்ற விலாசத்துக்கு அனுப்ப வேண்டும். பதில்கள் ஒவ்வொரு வாரமும் விளம்பரம் வெளியிட்ட இதழிலிருந்து விளம்பரம் கொடுத்தவர்களுக்கு மூன்று மாதத்திற்கு அனுப்பப்படும். தனிப்பட்ட கடிதப் போக்குவரத்து கிடையாது. விளம்பரம் முழுவதுமாக ஆங்கிலத்திலோ அல்லது தமிழிலோ இருக்க வேண்டும். இரண்டும் கலந்து எழுதக்கூடாது.

வெள்ளாளப் பிள்ளை, முதலியார், அல்லது உட்பிரிவுகளைச் சேர்ந்த குடும்பப் பாங்கான மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 5857.

- யாதவா (தமிழ்) குலத்தைச் சேர்ந்த, 28 வயது எம்.பி.ஏ., படித்த மத்திய அரசு நிறுவனத்தில் ஆபீஸராக இருக்கும் மணமகனுக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். பெட்டி எண்: 5858.

- செங்குந்தர், வயது 27, உயரம் 152 செ.மீ. உத்திரட்டாதி நட்சத்திரம், 10வது வரை படித்த செவ்வாய் தோஷமுள்ள, குடும்ப வேலைகளில் பயிற்சி பெற்ற பெண்ணிற்கு வரன் தேவை. அரசு, தனியார் மற்றும் தொழில் புரிபவர் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 5859.

- ஆற்காடு முதலியார் வகுப்பு எஸ்.எஸ்.எல்.சி., வயது 23, உயரம் 5'2" வெளுப்பு நிறம். ஜென்ம நட்சத்திரம் ரேவதி. வீட்டு வேலைகளில் நல்ல தேர்ச்சி உள்ள பெண்ணுக்கு மத்திய தனியார் மாநில அரசில் நிரந்தரமான வேலையில் உள்ள வரன் இதே வகுப்பில் தேவை. ஜாதகம் குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 5860.

- வாணிய செட்டியார், அடிமுடி மகரிஷி கோத்திரம் 23/168/2600/— எம். எஸ்ஸி. பணி புரியும் பெண்ணுக்கு சிதம்பரம், கடலூர், மயிலாடுதுறையிலோ அருகாமையிலோ 30 வயதுக்குள் உள்ள தகுந்த வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 5861.

- தமிழ் ஐயர் பிரஹசரணம், கௌண்டின்யம் ரேவதி, 28/179/1500 பட்டதாரி அல்லாத பம்பாயில் பப்ளிக் லிமிடெட் கம்பெனியில் வேலை பார்க்கும் வரனுக்கு, நன்கு படித்த வேலையில் உள்ள/வேலையில் இல்லாத மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் வரவேற்கிறோம். ஆயில்யம், விசாகம், கேட்டை, மூலம் தவிர்க்கவும். ஜாதகத்துடன் விவரம் அனுப்புக. பெட்டி எண்: 5862.

- Alliance invitd from Graduate, Good Looking, domestically trained home loving girl for Brahacharanam Boy, Bharathwaja Kothram, Visakam 28/167/2000 Sales Engineer in reputed firm in Madras. No dowry. Decent Marriage. Subsect no bar. Box No. 5863.

- Wanted well settled Kerala Groom (CA/ENGR/MBA) 35 years, for Bombay Bank Officer Girl Kowndanya 30/153/Fair/Medium Built, Aayilium 4th Padam with Chevva Dosham. Reply with Horoscope and details to Box No. 5864.

- Alliances invited from fair Good looking Educated Girls Employed (Transferable)/Un—employed from Mudaliar/Pillai or respectable family for Central Govt. Employed (Tiruchy) graduate 28/163/1400. Reply with full family details Horoscope. Box No. 5865.

- Alliance invited from Non—Srivathsa Thenkalai/Vadakalai Iyengar domestically trained, Permanently employed girl, Post transferable to Coimbatore, for Boy 30/160, Uthiradam Employed in one of Simpson Group Companies drawing Rs. 1500/—Owning a terraced house at Coimbatore. Reply with Horoscope, Bio—data to Box No. 5866.

- A Telugu Brahmin Divorcee (51) well settled in London seeks Suitable Alliance from South Indian Brahmin Girls (40) Widows/Divorcees without encumbrances no bar. Write Box No. 5867.

- Alliance invited for Fair Vadama Girl Kanya Gothram Hastham, B.A., 32 years, 5'4", employed in Central Govt. Undertaking at Madras. Rs. 1600/— p.m., Can get transfer if required. Decent Mariage assured. Please reply to Box No. 5868.

- Alliance invited from Parents of Unemployed Fair tall Girl for Sreevatsava Vadama Thiruvathirai, 35 years 6 feet tall Boy Qualifed Technohat working/Self employed drawing over 1000/— a month. Box No. 5869.

- Alliance invited from Hindu Adidravida Employed/Unemployed Bride below 26, for Adidravida Groom 27, 164 cm. Medium Complexion, B.Com., Nationalised Bank Employed. Salary 2000/— Early Marriage. Box No. 5870.

- மஹாராஷ்ட்ர மாநிலத்தில் தனியார் நிறுவனத்தில் செல்ஸ் ரெப்ரசன்டேடிவ் வயது 27/2500 மேல் வருமானமுள்ள தெலுங்கு பிராமண ஆத்ரேய கோத்ரம் விசாகம் மணமகனுக்கு வேலை செல்லும் அழகும், குணமும் உள்ள மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 5871.

- இந்து, இசை வெள்ளாளர், 29, பி.யு.சி., படித்த குடும்பப் பாங்கான பெண்ணிற்கு படித்த, அரசு அல்லது வங்கியில் வேலை பார்க்கும் அதே இனத்தைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 5872.

- புரட்டாதி, மௌனிகம், ஆசிரியையாக வேலை பார்க்கும், 25 வயது வடமான் பட்டதாரி பெண்ணிற்கு அரசு/தனியார் நிறுவனத்தில் நிரந்தர வருமானமுள்ள



வரன் தேவை. திருமணம் நன்முக நடத்திக் கொடுக்கப்படும். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். வரதட்சிணை இல்லை. ஜாதகம் அனைத்து விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 5873.

• நல்ல குணமும், அழகும் நிறைந்த, பி.எஸ்.ஸி., பி.எட்., படித்துள்ள, 26 வயது, சைவ வெள்ளாள பிள்ளை வகுப்பைச் சேர்ந்த மணமகளுக்கு, நிரந்தரமான, நல்ல வேலையிலுள்ள, அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. குடும்ப விவரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 5874.

• புலிஜா நாயுடு 32, 5.3, மிலிடெரியில் மேஜர் சம்பளம் ரூ. 4000/- நல்ல குடும்பப் பொறுப்பான, அழகும் அடக்கமும் இளமை தோற்றமும் உள்ள பெண்ணிற்கு. 35-40 வயதுள்ள மத்திய, மாநில அரசு அதிகாரி நிலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. நாயுடு உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண்: 5875.

• வடமான், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்ரம், ரேவதி நட்சத்திரம், உயரம் 4'7'' மா நிறம் எஸ்.எஸ்.எல்.ஸி. தமிழ் மற்றும் ஆங்கிலம் மேல்நிலை தட்டெழுத்து பாஸ் செய்த, வேலைக்குச் செல்லாத, நல்ல குடும்ப பின்னணியுள்ள, குடும்பப் பாங்கான பெண்ணிற்கு தகுந்த வரன் தேவை. நல்ல வேலையிலுள்ள படித்த வரன்கள் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 5876.

• திருநெல்வேலி சைவ பிள்ளை இனத்தைச் சேர்ந்த ரயில்வேயில் பணிபுரியும் ரூ.2000 சம்பளம், 160 செ.மீ. உயரம், மாநிறம் 30 வயது இளைஞருக்கு அதே இனம் அல்லது கார்கர்தாம் சைவ பிள்ளை இனத்தைச் சேர்ந்த சென்னையில் பணிபுரியும் அல்லது சென்னைக்கே மாற்றலாகக்கூடிய பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 5877.

• இந்து ஆதிதிராவிடர், வயது 26, பெண் செவிலியர் (நர்ஸ்) அரசு பயிற்சி பெற்றவர். தற்போது தனியார் மருத்துவ மனையில் ரூ.400/- ஊதியமாக பெறும் இவர் அரசு பணியில் சேர்ந்தால், ரூ. 1500/- வரை ஊதியமாக பெற தகுதியுடையவர். மணமகன் வரதட்சிணை எதிர்பாராத குணமுடையவராகவும், அன்புள்ளம் கொண்டவராகவும் இருத்தல் வேண்டும். தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய பெட்டி எண்: 5878.

• வடமான் ஹரித கோத்ரம், புனர்பூசம் நட்சத்திரம், 26 வயது, 5'3'' உயரம், சிவப்பு நிறம், எம்.ஏ. (தமிழ்) ஆசிரியை நல்ல குடும்பப் பாங்கான பெண்ணிற்கு நல்ல வேலையில் நல்ல குணமும் பழக்க வழக்கங்களும் உள்ள வரன் தேவை. முழு விவரம் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண்: 5879.

• அழகும், நிர்வாகத் திறமையும் வாய்ந்த 23 வயது நிரம்பிய மாத்வ இனத்தைச் சேர்ந்த பி.காம்., பட்டதாரி பெண்ணிற்கு அரசு/வங்கி/தனியார் நிறுவனங்களில் பணிபுரியும் பட்டதாரி வரன் தேவை. மணப்பெண் தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரிகிறாள். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். சாண்டில்ய கோத்ரம். பெட்டி எண்: 5880.

• வேலூருக்கு அருகில் மத்திய அரசு நிறுவனத்தில் பி.காம்., படித்து அக்கௌண்டண்டாக பணிபுரியும் (32/172/1800) மௌத்கல்ய கோத்ரம், பிரஹசரண பையனுக்கு, வங்கி/அரசுத் துறை அல்லது மாறுதல் கிடைக்கக் கூடிய வேலையில் இருக்கும் பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 5881.

• Alliance for Iyer Girl, 30 years, Kettai, Bharadwaja, Brahacharanam, S.S.L.C., 5 Feet, Medium Complexioned, Sub sect No Bar, Early Decent Marriage, Horoscope, Reply Box No. 5882.

• Wanted a broad-minded bridgegroom for a very fair and beautiful Brahacharanam Athreya girl of 23. B.Sc., First Class and passed one group of C.A. Inter. Highly talented and devout. Right leg affected by polio when she was a child. but this has not affected her normal activities. Knows cycling and TVS-50. Only those genuinely interested need apply with horoscope. Box No. 5883.

• Alliance invited for Vadamal Palghat Iyer Boy, B. Com., CAIIB 30/165/2800 Star Makam; Srivatsa Gothram, Suddha Jatakam, Steno in Nationalised Bank in Bombay from parents of good looking preferably employed/unemployed girls with horoscope. Details to Box No. 5884.

• Wanted suitable Alliance equally qualified well settled/Employed for Telugu Viswa Brahmin Girl 24/150/1500 B.Com., Central Government Employee settled in Bombay. Write to Smt. Subhadra Kalappa, 4/1, Ganga Smruti CHS, Aziz Baug, R.C. Marg, Bombay 400 074.

• Wanted suitable cultured domestically trained Non working bride for Telugu Viswa Brahmin Boy 28/160/1300 S.S.C. Central Government Employee settled in Bombay. Write to Smt. Subhadra Kalappa 4/1 Ganga Smruti CHS, Aziz Baug, R. C. Marg, Bombay 400 074.

• Alliance invited for Vadamal Plaghat Iyer Girl B.Com., 26/150/1600 Star Anusham; Srivatsa Gothram; Suddha Jatakam Working in Nationalised Bank in Bombay from parents of well employed Bridegroom with Horoscope. Details Box No. 5885.

• 5'10''/48 வயது நிரம்பிய நல்ல நிறமுள்ள பி.ஏ., வெள்ளாள கிறிஸ்துவர் மாத வருமானம் 15,000க்கு மேல் மூன்று பள்ளிகளின் நிர்வாகி மனைவியை இழந்தவருக்கு 35-45 வயதுள்ள சிவப்பு நிறமுள்ள பி.ஏ., அல்லது பி.ஜி. படித்து பி.டி., முடித்த பெண் தேவை. கணவரால் கைவிடப்பட்டு கணவனை இழந்தவர்களும் பிராமண சமூகத்தினரும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் 5886.

• செங்குந்த முதலியார், வயது 30, மத்திய அரசு துறை பணியில் ரூபாய் 2100/- சம்பளம் பெறும், முதல் திருமணம் நடைபெற்று விருப்பம் இன்மையால் பிரிந்து விவாகரத்து பெற்றவருக்கு 20-25க்குள் நல்ல குணமும் தெய்வ நம்பிக்கையும் கொண்ட பெண் தேவை. இளம் விதவைகள், கணவரால் கைவிடப்பட்டவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 5887.

• கௌரவமான செங்குந்த முதலியார் நடுத்தரமான குடும்பப் பாங்கான பெண்ணுக்கு தகுந்த

மாப்பிள்ளை தேவை. சாதாரண திருமணம். வயது 26 உயரம் 5' 2'' படிப்பு எஸ்.எஸ்.எல்.சி., ஆங்கிலம் டைப் லோயர் பாஸ். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய பெட்டி எண்: 5888.

• சோழிய வெள்ளாளர் 33/160/1700 மத்திய அரசு நிறுவனத்தில் உள்ள II nd பி.காம்., வசதியுள்ள பையனுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த சைவம் அல்லது அசைவம் வசதியுள்ள வயது 25லிருந்து 30க்குள் உள்ள எஸ்.எஸ்.எல்.சி.,—க்கு மேல் படித்த பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 5889.

• வடமாள், ஸ்ரீ வத்ஸ கோத்ரம், ஆயில்யம் 28 வயது, பி.காம்., படித்த, சொந்த கார் வைத்து பிஸினஸ் செய்யும் பையனுக்கு நல்ல குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. மணமகள் உயரம் 6 அடி. பெட்டி எண்: 5890.

• கள்ளர் இனத்தைச் சேர்ந்த சிவில் இன்ஜினீயரிங் டிப்ளமோ படித்து, பகுதி நேர இன்ஜினீயரிங் பட்டப் படிப்பு படித்து வரும், 25 வயது, படித்த குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பெண்ணிற்கு, கள்ளர் இனத்து பி.ஏ., எம்.எஸ்.ஸி., எம். காம்., மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 5891.

• வடமாள் பாரத்வாஜ கோத்ரம், விசாகம் வயது 29 (S.S.C.)/3500, வெளிநாட்டு வங்கியில் வேலையில் உள்ளார். பம்பாயில் சொந்த வீடு உள்ளது. சிவந்த நிறமுடைய அழகான அய்யர் பையனுக்கு. 23 வயதுக்குள் படித்த அழகிய நற்குணங்கள் கொண்ட சிறந்த குடும்பப் பின்னணியுள்ள மணமகள் தேவை. நகை, சீர்வரிசை முக்கியமல்ல. (No demands) அழகு, குணத்திற்கு முதலிடம். பெட்டி எண்: 5892.

• பிரஹசரணம், ஷடமர்ஷண கோத்திரம், உத்திராட நக்ஷத்திரம். வயது 37 உயரம் 5' 2'' பி.யு.சி., வரை படித்த மூத்த பையன். சுமாரான நிறம். பருமன் அல்ல. நல்ல ஒழுக்கம், குணம் உள்ள பையன். தனியார் நிறுவனத்தில் டைப்பிஸ்ட். மாத வருமானம் ரூ.600/— போனஸ் 28% இது தவிர ஒரு சொந்தமான தொழிலில் மாத வருமானம் ரூ. 650/= மாநில அரசில் வேலை பார்க்கும் பெண்களும், மற்றும் கோயமுத்தூரிலிருந்து 20 கி. மீட்டர் சுற்றளவில் இருக்கும் பள்ளிகளில் ஆசிரியை வேலை பார்க்கும் பெண்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். ஜாதகம் இல்லாவிடில் நக்ஷத்திரம் அவசியம் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். உடனே பெற்றோர்கள் தொடர்பு கொள்ளவும் அல்லது நேரில் வரவும். பெட்டி எண்: 5893.

• 29 வயதுள்ள கம்மா நாயுடு இனத்தைச் சேர்ந்த அரசுத் துறையில் பணி புரியும் மணமகனுக்கு (சம்பளம் ரூ.1100/=) அதே இனத்தைச் சேர்ந்த வேலையிலுள்ள பெண் தேவை. அதே மணமகனின், 24 வயதுள்ள தங்கைக்கும் படித்த வேலையிலுள்ள படித்த மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 5894.

• Mutual alliance only for Boy B.A., 30 years fair complexion working in the State Bank, Madras for his sister 32 years working Management School both of them have good appearance. From Maravar or Mukulathor decent Cultural Family. Box No. 5895.

• Alliance invited from well educated and employed South Indian Hindu Grooms for Fair, Beautiful Post Graduate Teacher 5'4"/32/2500 P.M. Caste and Language no Bar. Reply Box No. 5896.

• Alliance welcomed from Fair, Graduate Tamil speaking Hindu Girls for Handsome Post Graduate Boy 27/5'7"/Rs.2000 P.M., Non—Commissioned Officer in Air Force. Caste no Bar. Reply Box No. 5897.

• Wanted suitable Bridegroom for Sengundha Mudaliar Girl, Post—Graduate, Working as Junior Engineer (Telegraphs), 30 years, Star Moolam, Send Horoscope. Box No. 5898.

• மாத்வ கன்னட பிராமணர், வசிஷ்ட கோத்திரம், அஸ்வினி நட்சத்திரம், மேஷ ராசி, மீன லக்னம், செவ்வாய் தோஷம், பி.எஸ்.ஸி., பட்டமும், டைப்பும் தெரிந்த 22 வயது உள்ள பெண்ணிற்கு அதே இனத்தில் தனியார் துறை அல்லது அரசுத் துறையில் பணி புரியும் மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 5899.

• நைத்ருவ காசியப கோத்ரம் ஐயங்கார் 25 வயதுள்ள வங்கி வேலை பார்க்கும் விவாகரத்து செய்துள்ள பெண்ணிற்கு பரந்த மனப்பான்மையுள்ள மணமகன் தேவை. அய்யர் அல்லது ஐயங்கார் எந்தப் பிரிவினரும் தொடர்பு கொள்ளலாம். பெட்டி எண்: 5900.

• துளுவ வேளாளர் வகுப்பைச் சார்ந்த 23 வயது பூச நட்சத்திரம் பி.எஸ்.ஸி., தேறிய அழகும், திறமைகளும் மிக்க பெண்ணிற்கு மணமகன் தேவை. முதலியார் வகுப்பில் எந்தப் பிரிவாயினும் சம்மதம். மணமகன் பட்டதாரியாக அரசுப் பணியில் உள்ளவராக இருத்தல் வேண்டும். பெட்டி எண்: 5901.

• Wanted a Non—Srivasta Gothram boy for a Middle Class, domestically well trained tall Girl (5'8") Age 27, Employed. Star Ketai. Apply to Box No. 5902.

• ஸ்ரீ வத்ஸ கோத்திரம் அய்யர் வடமாள் பூராட நக்ஷத்திரம் 30 வயது சுத்த ஜாதகம் முதல் வகுப்பு பட்டதாரி, அழகு, நற்குணமுள்ள சங்கீதம், வீணை தேர்ச்சி பெற்ற (மாதம் ரூ.1000/=) நல்ல வேலையிலுள்ள பெண்ணிற்கு அரசு, பாங்கு, இன்ஷூரன்ஸ், தனியார் நிறுவனம், சொந்தத் தொழில், வியாபாரம் செய்யும், தகுதியுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண்: 5903.

• காஜுலு பலிஜா நாயுடு 35/163 ஓவியக் கல்லூரியில் ஐந்து வருட படிப்பு (கமர்ஷியல் ஆர்ட்டிஸ்டாக) படித்து, மத்திய அரசில் மாதம் ரூ.2000/= பெறும் மணமகனுக்கு அழகான நல்ல வேலையிலுள்ள/வேலையில்லாத 28 வயதுக்கு மேற்படாத மணமகள் தேவை. ஜாதகம் அனுப்பவும். பெட்டி எண்: 5904.

• கௌசிக கோத்திரம், தென்கலை ஐயங்கார் 37 வயதுள்ள திருவாதிரை நட்சத்திரம் பையன் 5 அடி உயரம், ஹோட்டல் பார்ட்னர், மாத வருமானம் ரூ.1000/— நல்ல அழகான குடும்பப் பாங்கான எஸ்.எஸ்.எல்.சி., பாஸ் செய்த 30 வயதிற்கு மேற்பட்ட பெண் ஜாதகத்தோடு விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 5905.

• கவர நாயுடு, பி.யு.சி., படித்த, கோவையில் தனியார் துறையில் மாதம் ரூ.1300 சம்பளம் வாங்கும் 29 வயது 170 செ.மீ., உயரமுள்ள மணமகனுக்கு வேலையில் உள்ள/படித்து வேலையில் இல்லாத, கவரா/பலிஜா வகுப்பு மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 5906.

• வயது 35, தஞ்சை மாவட்டத்தில் மேல்நிலைப் பள்ளியில் ஆசிரியப் பணி, சம்பளம் ரூ. 1200/= இந்து வன்னியர் (படையாச்சி), திருவாதிரை நட்சத்திரம், உயரம் 5½ அடி, படிப்பு பி.லிட்., இந்த வரனுக்கு தஞ்சை மாவட்டத்தில் ஆசிரியையாக பணி செய்யும் நல்ல குணம், அழகு, குடும்பப்

பாங்கான மணமகள் தேவை. ஜாதி மத பேதமில்லை. பெட்டி எண்: 5907.

• பிரஹசரணம், பாரத்வாஜ கோத்திரம், உத்திராட நட்சத்திரம், 23 வயது ஒன்பதாவது வரை படித்துள்ள நல்ல குடும்பத்து பெண்ணிற்கு நல்ல குடும்பத்திலிருந்து வரன்கள் வரவேற்கப்படுகின்றது. ஜாதகம் மற்றும் அனைத்து விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டியது. பெட்டி எண்: 5908.

• கௌசிக கோத்ரம் வடமா 31 வயது உத்திராடம் தனியார் கம்பெனியில் ரூ.500/— சம்பாதிக்கும் பையனுக்கு கோவையிலோ அல்லது கோவைக்கு மாறுதல் பெறக் கூடிய வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை. அவரது இளைய சகோதரன் மாநில அரசுப்பணி வயது 30, உத்திராடம் — பையனுக்கும் வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகம் அவசியமில்லை. பெட்டி எண்: 5909.

• செங்குந்த முதலியார் இனத்தில் பி.எஸ்.ஸி., படிப்பு, 27 வயது. மத்திய அரசில் மாத வருமானம் ரூ.1200. நன்கு படித்த குடும்பத்தைச் சேர்ந்த, மாநிற பெண்ணிற்கு. அதே இனத்தில், மத்திய/ மாநில அரசில் பணி புரியும், நன்கு படித்த மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 5910.

• Wanted Smat Slim very Fair and Beautiful Homoeopathic Doctor Girl; Below Twenty Four for a Promising, Prosperous, Well established Bhardwaj Doctor 27/165, Getting Five figure Income Monthly. Contact Phone 445973 or Write to Box No. 5911.

• Sourashtra boy 29/169 c.m., Sales Officer in Private Company requires good looking graudate bride. Horoscope and family details to Box No. 5912.

• Wanted Bride, beautiful, below 27 years, correct height, educated, Govt. employed, slim, obedient, healthy for Madurai, Sourashtra Groom B. Com., 32/165/2000/-, Business, 5 lakhs ancestral propertied Groom. Caste No bar. No dowry. Box No. 5913.

• ரயில்வேயில் பணிபுரியும் போஸ்ட் கிராஜுவேட் மற்றும் இன்ஜினியரிங் படித்தவர் 27/180 அகமுடைய முதலியார், நல்ல கௌரவமான அந்தஸ்துள்ள குடும்பம், 1700 வருமானமுள்ள பண்புள்ள மணமகனுக்கு, நல்ல சிவப்பு, அழகு, படிப்பு கௌரவமான அந்தஸ்துள்ள குடும்பப் பாங்கான மணமகள் தேவை. உட்பிரிவும் சம்மதம். 24 வயதுக்குள் விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 5914.

• மாத்வ பிராம்மண, கன்னடம், ஆறுவேலு, விசாகம், ஸ்ரீவத்ஸம், 25/153/+2, தையலில் தேர்ச்சி பெற்ற, கலை ஆர்வம் மிக்க பெண்ணிற்கு வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. மாத்வ தேசிஸ்தர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். நல்ல முறையில் திருமணம். பெட்டி எண்: 5915.

• பிராமண வகுப்பு, வயது 40, தாரம் இழந்த இரு குழந்தைகளுக்கு தந்தை. நல்ல வசதியான குடும்பம். நிரந்தர வேலை. மாதம் ரூ. 2000/— மேல் சம்பளம். இந்த வரனுக்கு அய்யங்கார் பெண் (வடகலை அல்லது தென்கலை) தேவை. பள்ளி ஆசிரியையாகவும் குழந்தையில்லாத, அழகிய இளம் விதவை தேவை. பெட்டி எண்: 5916.

• வாதுல கோத்ரம், பூரட்டாதி நட்சத்திரம் 32/180/1500 தனியார் நிறுவனத்தில் விற்பனை பிரிவில் இருக்கும் பையனுக்கு, தனியார்/ அரசு/பாங்கு நிறுவனத்தில் வேலையில் இருக்கும் 26—29 வயதில் மணமகள் தேவை. வரதட்சணை தேவையில்லை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 5917.

• வயது 29, ஆதி திராவிட இனம் (பள்ளர்) மத்திய அரசு வேலையில் மாத வருமானம் ரூ. 1900/— சுமாரான நிறம், ஒரு தாய், ஒரு தங்கை, ஒரு தம்பி ஆகியோர் அடங்கிய குடும்பத்தை பராமரிக்கும் பையனுக்கு மத்திய/மாநில/ தனியார் நிறுவனங்களில் பணி புரியும் மணமகள் தேவை. வரதட்சணை தேவையில்லை. பரந்த மனப்பான்மை உடைய பிற சாதி, மதப் பெண்களும், குழந்தை இல்லாத இளம் விதவைகளும், சமூக சேவை நிறுவனம்/இல்லங்களும், தொடர்பு கொள்ளலாம். முழு விவரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 5918.

• தெலுங்கு விஸ்வகர்மா, வயது 31, மூலம் முதல் பாதம், பிரபல நிறுவனம், மாதம் 1800/— கொண்ட வரனுக்கு, குடும்பப் பாங்கான மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடனும், அனைத்து விவரங்களுடனும் தொடர்பு கொள்ளவும். தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: பி. குணசேகர், 10/63, எம்.எம்.டி.ஏ. நகர், முகப்பேர் கிழக்கு, சென்னை — 600 050.

• கௌண்டின்ய கோத்திரம், வயது 32, அஸ்வினி, தனியார் கம்பெனியில் வேலை, சம்பளம் ரூ. 500/— நல்ல குடும்பம், பிரஹசரணம். மணமகனுக்கு சென்னையில் நிரந்தர வருமானம் உள்ள பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 5919.

• கௌண்டின்ய கோத்திரம், வயது 26, பிரஹசரணம், ஆயில்யம். பட்டம் பெற்ற நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த சுமார் வசதி, மாநிறம் மணமகளுக்கு உயரம் 4' 10''. நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 5920.

• திருநெல்வேலி சைவ வேளாளர் பிள்ளை இனத்தைச் சார்ந்த, 29 வயதும், 5' 5'' உயரமும் சென்னையில் மத்திய சர்க்கார் நிறுவன அலுவலகத்தில் மாதம் ரூ. 2600/— சம்பளத்தில் வேலை பார்க்கும் பட்டதாரிக்கு அதே இனத்தைச் சார்ந்த 25 வயதுக்குட்பட்ட, படித்த அழகான பெண் தேவை. பெண், குடும்ப விவரத்துடன் ஜாதக நகலும் அனுப்பவும். பெட்டி எண்: 5921.

• அஸ்வினி/ ஆத்ரேய கோத்ரம் எஸ்.எஸ்.எல்.சி., 28 வயது 5 அடி உயரமுள்ள, தமிழ்/தெலுங்கும் பேசத் தெரிந்த கன்னட பிராமணப் பெண்ணுக்கு, சுமார் ரூ. 1500/— மாதச் சம்பளமுள்ள, 35 வயதுக்குட்பட்ட வரன் தேவை. எப்பிரிவு பிராமணராயினும் சம்மதம். பெட்டி எண்: 5922.

• Alliance invited from Thengalai Iyengar Parents for a very Fair Graduate Employed Girl 23/165/1100 Visakam 3rd padam Srivatsa Gothram. Contact with Details to Box No. 5923.

பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட் சார்பாகப் பரதன் அச்சகத்தில் ஆசிரியர் பொறுப்பேற்று அச்சிட்டு வெளியிடுபவர்: வி. முரளி. துணை ஆசிரியர்: மஞ்சுளா ரமேஷ்.
நிர்வாகக் காரியாலயம்: ரேஸ்கோர்ஸ் சாலை, கிண்டி, சென்னை — 600 032. போன்: 431543, 434157.
ஆண்டு சந்தா — உள்நாடு: ரூ. 48/—; வெளிநாடு: கப்பல் தபால் ரூ. 120/—; விமானத் தபால் ரூ. 270/—.
ஆறு மாதச் சந்தா — உள்நாடு: ரூ. 24/—; வெளிநாடு: கப்பல் தபால் ரூ. 60/—; விமானத் தபால் ரூ. 135/—.



Godrej Marvel
ார்வல்-இதம் தரும் தன்மை
காஞ்சிப்பட்டுப் போன்ற மென்மை.
போன்ற மென்மை. தேங்காய் எண்ணெயின் இயற்கையான
LLOUS PERFUME
மற்ற சோப்புகளை விட
3 மடங்கு அதிகம் தேங்காய் எண்ணெ கொண்டது
Mudra:B:G:4437:T


புதிய
சுப்ரீம்
இருமுறை சுத்திகரிக்கப்பட்ட
சுத்தமான தாவர எண்ணெய்
சுவைமிக்கது
சுப்ரீம், மற்ற எண்ணெய்களைப் போலன்றி, உணவின் மணத்தையும் சுவையையும் மிஞ்சும்தன்மை இதற்கு இல்லை. எனவே, உணவின் இயற்கையான சுவையும் மணமும் பாதிக்கப்படாமல் அப்படியே இருக்கின்றன.
பிசுக்கற்றது
சுப்ரீம், மற்ற எண்ணெய்களுக்கு மாறானது. சிறிதும் பிசுக்கற்றது. பொரித்த அப்பளம் அல்லது பூரியின்மீது எண்ணெயின் சுவடே தெரியாது. மொரமொரப்பும் சுவையும் ஓங்கி நிற்கும்.
பல முறை
பயன்படக்கூடியது
சுப்ரீம், மற்ற எண்ணெய்களைப் போலல்லாமல், எத்தனை முறை சூடாக்கினாலும் இதன் நிறம், மணம், சுவையில் குறிப்பிடத்தக்க மாறுதல் இருக்காது. எனவே இதை மீண்டும் மீண்டும் பயன்படுத்தலாம். ஆனால் மற்ற எண்ணெய்களையோ ஒரு முறை அல்லது புதிய எண்ணெயை சேர்த்துத்தான் உபயோகிக்கவேண்டும். எனவே இது சிறந்தது.
சுப்ரீம், இந்த சமையல் எண்ணெய் விரைவில் சூடேறுகிறது. சூட்டை அதிக நேரம் தக்க வைக்கிறது. எனவே எரிபொருள் மிச்சம். இது தெள்ளத்தெளிவாக இருக்க இரு முறை சுத்திகரிக்கப்படுகிறது. இன்னொரு சிறப்பு: இதிலுள்ள உயர்தர பருத்தி விதைப் பருப்பின் சாறு கொலஸ்ட்ராலைக் குறைக்கிறது: புரதச் சத்தைப் பெருக்குகிறது. எனவே உங்கள் உணவு ஆரோக்கியமாகவும் இன்சுவையுடனும் இருக்கிறது.
சிறந்தவை அனைத்தும் கொண்ட
சிக்கன சமையல் எண்ணெய்
அதிக பட்ச விலை 31-00 (1 கிலோ கிராம்) வரிகள் உட்பட
அதிக பட்ச விலை 59.00 (2 கிலோகிராம்) வரிகள் உட்பட
எஸ்.எஸ்.டி ஆயில் மில்ஸ் கம்பெனி (பி) லிட்.,
வில்லேஜ் ரோடு, ஐயப்பன்தாங்கல், சென்னை-56.
Artg/SSD/218/87 TAM/A